CHARLIE FLOG

COMO PARAR DE FUMAR

1ª Edição

Bauru-SP
2020

Ao meu pai, com amor

Sumário

A experiência do Sr. José

Meu amigo, minha amiga, hoje já tem mais de dez anos que parei de fumar e ao ver o sofrimento das pessoas com câncer nos hospitais lotados, e as tantas outras escravas desse vício maldito, sinto que preciso fazer algo a respeito.

Provavelmente serei perseguido pois estou mexendo com forças muito poderosas, por isso quero aqui humildemente pedir seu apoio nessa jornada. Me ajude a fazer com que a mensagem desse livro chegue ao máximo de fumantes possível. Pense na possiblidade de doar um exemplar para alguém que sofre, alguém que está colocando sua família em risco as vezes até sem saber. Doar um livro que pode salvar uma vida é um gesto de amor.

Tenho um sonho de criar uma ONG de combate ao fumo e desenvolver melhor esse método para que o máximo de pessoas possível possa se libertar desse vício. Peço que, se você sentir no seu coração, me apoie nessa jornada; e se sentir e por livre arbítrio quiser, utilize esse método e pare de fumar também.

Desejamos que esse conhecimento possa alcançar o maior número de viciados em tabaco em nosso país. As pessoas precisam saber que existe uma saída. Existe uma chance. Sim, se nos unirmos, podemos libertar milhares de brasileiros e brasileiras do cigarro. Esse é o meu grande sonho e nossa meta.

Muito obrigado por sua companhia e seu apoio, só o fato de você me acompanhar até aqui, já fortalece esse movimento. “O que fazemos em vida, ecoa na eternidade. ” Maximus

Mas tudo bem, já sabemos que o método funcionou para tantas pessoas, que foi simples e indolor e relativamente fácil parar de fumar, e parar definitivamente, porém, como é esse tal método que o Sr. José passou?

A ideia que ele teve foi a seguinte, após fazer um estudo de como funciona o mecanismo do vício, ele detectou que são praticamente dois vícios em um. Ou seja, o hábito de levar o cigarro até a boca, ou de estar com o cigarro entre os dedos é um vício; e a adicção do cérebro e do sistema nervoso do fumante à nicotina é o outro.

Descoberto isso, ele então começou a procurar uma maneira de suprir essas duas necessidades simultaneamente.

A princípio pensou em um chá de folhas de fumo. Mas o gosto se tornou horrível e não funcionou, pois também, ficar com uma xícara na mão o dia inteiro não ia dar muito certo. Foi quando ele teve contato com uma matéria que falava de um inventor chinês que criou um cigarro eletrônico.

Ao pesquisar sobre o assunto, descobriu que vários americanos estavam construindo eles mesmos cigarros eletrônicos para se livrarem do cigarro de papel. Eram aparelhos artesanais geralmente constituídos de uma pilha, uma resistência enrolada em um pavio de fibra de vidro e um pequeno recipiente com aquela substância usada nas máquinas de fumaça dos shows de rock, e também uma pequena porcentagem de nicotina. Então ele pensou: "Isso pode funcionar! " Se assemelha ao hábito de levar o cigarro até a boca, e tem o vapor (imitação de fumaça) que possibilita levar a nicotina até o cérebro.

Para a experiência que tinha em mente, precisava adquirir um aparelho desses, mas que fosse seguro. Precisaria também de um método eficiente de dosar a quantidade de nicotina para

gradativamente ir desviciando o cérebro. Assim como ele foi viciado gradativamente, suspeitava que poderia fazer o processo reverso e conforme a dosagem de nicotina na mistura do líquido fosse diminuindo, seu cérebro também fosse se acostumando com menores níveis de nicotina até a completa libertação da dependência química. Depois disso, passaria a diminuir o hábito de levar o aparelho que estava substituindo o cigarro até sua boca, até que, também, acontecesse a libertação do próprio hábito.

Segundo o Sr. José me confidenciou, desde que se aposentou, passou meditar sobre o mecanismo do vício. Ele estivera por muito tempo atacando a parte visível (o cigarro), e por muito tempo tinha subestimado a parte invisível (nicotina e hábito). Se ele atacasse essas partes, essa seria a sua melhor chance de se libertar da parte visível.

A maioria dos fumantes não percebe a sutileza disso. A pessoa fica nervosa e briga com todo mundo porque o cérebro está sentindo falta da nicotina. E a pessoa fica irritada porque o corpo está sentindo falta de seu brinquedo que fica entre seus dedos e leva prazer e relaxamento para seu cérebro, ou seja, o cigarro aceso.

Ele resolveu tentar adquirir e fazer o experimento com o cigarro eletrônico justamente porque com o chá, não seria possível promover a diminuição gradativa da dosagem de miligramas de nicotina na mistura. E uma vez que terminou o estudo, passou para a fase da viabilidade. Sim, pois o cigarro eletrônico chinês original não serviria para o experimento por não ser possível, assim como o chá de fumo, interferir na dosagem. Ele vem lacrado e não é possível manipular o líquido.

Restou como alternativa encontrar algum artesão americano que vendesse o cigarro eletrônico que eles estavam criando. Para ele não seria difícil pois tinha parentes que moravam lá. Através de tal contato lá nos Estados Unidos, ele conseguiu adquirir dois bons aparelhos e as substâncias necessárias para confeccionar o liquido; também conseguiu um pouco de essência de tabaco. Seu pessoal nos EUA despachou os produtos para ele aqui no Brasil via serviço postal e tudo foi entregue na sua casa. Daí em diante foi só comprar alguns artefatos e montar seu pequeno laboratório e testar o experimento.

Dentre a decisão de comprar o aparelho eletrônico de vapor e todos os produtos e utensílios que precisaria para seu experimento, o Sr. Jose me disse que levou, naquela época, dois meses. Depois de sessenta dias de trabalho e espera, ele tinha tudo que precisava. Tinha o aparelho que imitaria o cigarro, e ludibriaria o hábito. Tinha o liquido que imitaria a fumaça e levaria a nicotina até seu cérebro.

Dentro de suas pesquisas, ele descobriu já fazer muito tempo que a indústria do tabaco mistura amônia ao fumo para a nicotina se tornar mais viciante e fazer as pessoas querer fumar cada vez mais. Então ele concluiu que, uma vez que a nicotina do cigarro eletrônico não possui amônia, seria mais fácil também se desviciar dela.

Nesse meio tempo se aprofundou nas investigações e encontrou que no uso do cigarro comum ele podia chegar a ingerir um teor de 40 mg de nicotina durante um dia; isso correspondia aos quase 3 maços que fumava diariamente. Decidiu que iniciaria o processo com uma dosagem de 30mg na composição de seu liquido e assim que sentisse que seu cérebro se acostumara com essa dosagem, diminuiria para

20mg. Mais uma vez que se acostumasse com essa nova dosagem, diminuiria de novo para 10mg de nicotina na mistura. Por último, outra vez que se acostumasse com a nova dosagem, diminuiria novamente para 5mg. Assim que seu sistema nervoso estivesse tranquilo com essa nova dosagem, então usaria apenas o liquido inerte e sem nicotina nenhuma pois seu cérebro já estaria quase livre da dependência química e a partir de então, terminaria de vez com a dependência química ao mesmo tempo que passaria a atacar o hábito de estar com o cigarro na mão. O hábito de levar o cigarro até a boca, tragar e soltar a fumaça. Pois caso chegasse nesse estágio já seria uma grande vitória e contava com a possibilidade de já não fazer sentido nenhum para sua mente manter esse hábito uma vez que não proporcionaria mais nenhum prazer químico. Com o tempo talvez o abandonasse por esquecimento.

Eram conjecturas, porém muito bem fundamentadas pois milhares de pessoas estavam conseguindo substituir o cigarro comum por cigarros eletrônicos caseiros nos Estados Unidos. Tinha certeza absoluta que era sua melhor aposta e seria, também, algo que valeria a pena tentar.

Se lembra que disse no começo que o Sr. José teve uma ideia que o fez parar de fumar imediatamente, de forma simples e sem sofrimento nenhum? Não é o que está parecendo, não é mesmo? Mas calma, preste atenção no que aconteceu a seguir.

Tudo pronto e testado, mas o Sr. José, como era um homem já experimentado nas recaídas, tinha dois pacotes de cigarro em casa, de reserva, como garantia, caso não funcionasse.

Estava tomando um café e fumando tranquilamente um cigarro de tabaco enquanto preparava o liquido na dosagem correta conforme um amigo farmacêutico lhe orientara. Colocou uma gotinha de essência de tabaco para imitar o cheiro. Misturou bem. Carregou os dois aparelhos e encheu os reservatórios de liquido e ainda fumando, deixou o cigarro de papel no cinzeiro e resolveu dar uma tragada para ver como era aquele 'troço'.

Achou um pouco estranho e a fumaça era um pouco mais encorpada. Deu outra tragada e percebeu ser exatamente igual a fumaça do cigarro. Ficou bem surpreso e correu para mostrar à sua esposa. E ela lhe perguntou se não seria perigoso aquilo.

Ele lhe respondera que sim, é claro que era perigoso, era nocivo como o cigarro. Tinha nicotina. Mas se tudo desse certo, era também sua grande chance de se livrar do perigo. Bom, o cigarro de papel fora esquecido queimando lá no cinzeiro. Ele seguiu fumando o resto do dia no aparelho. No exato momento que deu a primeira tragada para testar, já não quis mais saber do cigarro comum. Ou seja, abandonou o cigarro de tabaco instantaneamente.

De madrugada acordou, pegou o cigarro eletrônico que estava no criado mudo, deu umas duas tragadas e dormiu tranquilamente. Acordou pela manhã, foi direto para cozinha atrás de um copo de café, sentou-se na varanda, tomando um café quentinho e dando baforadas no cigarro eletrônico.

O dia passou, a semana se foi e por mais incrível e inacreditável que fosse, não sentia a mínima vontade de fumar o cigarro comum. Passou seus pacotes de cigarro para sua esposa. Sentia que não precisaria mais deles. O cigarro eletrônico lhe substituíra completamente o cigarro de papel.

Depois de mais de trinta anos o milagre havia acontecido e ele estava há mais de uma semana sem tocar em nenhum cigarro convencional.

Como sua esposa viu que estava funcionando, resolveu tentar também. E mais uma vez, desde que ela experimentou, instantaneamente parou com o outro tipo de cigarro. Na primeira vaporada que deu estava tremendo de medo, mas conseguiu. Deu um sorriso.

Passados dois dias ela estava feliz pelo fato de não ter mais o horrível cheiro do cigarro grudado em suas roupas. Voltaram a sentir o cheiro dos alimentos, o cheiro das rosas. Estavam como duas crianças que acabaram de encontrar um novo e emocionante brinquedo.

Por fim, decidiram se livrar de tudo que era cigarro de tabaco que tinham em casa. Seguiu o plano de diminuir gradativamente o teor de nicotina à risca. Não foi tão difícil a reversão cerebral da dependência. Depois de dois meses ambos estavam fumando já apenas o líquido, sem nicotina nenhuma. Aos três meses sua esposa abandonou também o cigarro eletrônico. Ele aos quatro meses deixava-o apenas ao lado de sua escrivaninha e raramente dava uma vaporada. O hábito finalmente fora embora. Mas por precaução, em caso de passar algum nervosismo ou para evitar alguma armadilha do cérebro, mantinha sempre à mão.

O Sr. José era outro homem quando conversei com ele e me explicou todas essas coisas. Agradeci a ele e fui confiante em busca do meu milagre também. Precisava descobrir como conseguir o cigarro eletrônico pois não tinha nenhum parente que morasse nos Estados Unidos; como iria fazer?

Por que esse livro foi escrito

Na vida, passamos por muitas experiências; umas boas, outras não tão boas. Geralmente achamos ter o controle de nossa existência e seguimos praticando coisas que são legais aos nossos olhos e pensamos fazer essas coisas porque queremos. Achamos que somos os donos da verdade diversas vezes. Principalmente quando somos jovens. O mundo tem muitas faces. Em nossa pouca experiência de 20, 30 anos, nossa arrogância nos faz acreditar que sabemos o que é certo ou errado. E é exatamente nessa época que pessoas com muito mais conhecimento e experiência do que nós, se aproveitam dessa nossa arrogância e ignorância para lucrar em cima disso. Nos apresentam os vícios como a coisa mais maravilhosa do mundo. E caímos como um patinho.

Mas com o passar dos anos, percebemos que fomos enganados e não tomamos a decisão certa. Estávamos errados ao entrar neste ou naquele vício. E entendemos inclusive que essa decisão errada que tomamos está nos escravizando e vai nos matar. Mas não conseguimos mais sair. Estamos presos. Isso porque a decisão não foi tomada exatamente por nós. Lentamente fomos induzidos a tomar aquela decisão e seguir por aquele caminho, isso sem percebermos. Mesmo que não queiramos admitir, essas decisões foram tomadas por grupos que tem muito mais conhecimento que nós. É verdade. Pessoas muito mais sábias que carregam conhecimento reservado não apenas de 10, 20, ou 30 anos. Essas pessoas carregam conhecimento acerca de como manipular pessoas de 300, 400 anos. Quase meio milênio de registros! Tudo isso

muito bem compilado. Elas aprenderam através dos séculos, como manipular e viciar boa parte de nós e nos manter escravos de algum vício, nos manter sempre dando lucro a suas famílias multimilionárias e aos seus descendentes.

Quando percebi que era mais uma vítima desse sistema, tentei de todas as formas me livrar das cadeias que me mantinham preso ao vício do cigarro. Foram inúmeras tentativas e sempre acabava mais fraco e frustrado por não conseguir. Vi muitos amigos morrerem vítimas desse vicio. Temia por minha própria vida. E nesse desespero não tinha nenhuma esperança de me libertar.

Foi aí, que do lugar onde eu jamais suspeitara que sairia algo; da pessoa mais ranzinza da vila; um fumante inveterado e terrível, daqueles que exalam de longe o fedor de cigarro; um simples professor aposentado; desse indivíduo surgiu uma ideia e um maravilhoso método que me proporcionou a liberdade que tanto sonhei. Hoje sou grato pela felicidade de estar livre e definitivamente liberto do cigarro.

Por dez anos vivi minha nova vida tranquilo e sossegado com minha esposa e nossa liberdade. Passei apenas para alguns o método que usei. Observei que todos que fizeram o passo a passo como o professor me orientou, todos sem nenhuma exceção, conseguiram deixar o vício sem sofrimento nenhum. Ao perceber que estou velho e avançado de dias, e que muitos amigos estão deixando esse mundo devido a velhice em diversas mortes naturais; percebo que esse conhecimento pode seguir para o túmulo a qualquer momento comigo, por que não? Afinal, se eu estivesse fumando provavelmente já teria morrido há muito tempo atrás. Essa ideia começou a me assombrar. Não posso partir desse mundo sem que tenha deixado registrado para aquele

que queira deixar o vício do cigarro, que existe um jeito. Sim, existe uma forma de parar de fumar. Sem estresse, sem brigas dentro de casa, sem dor de cabeça e o que é melhor, um método de como parar de fumar, *fumando*!

O motivo da escrita desse é ajudar aquele que está sofrendo e que não encontra saída para deixar o vício do cigarro. Com esse método criado pelo Sr. José, tenho certeza absoluta, se a pessoa fizer o passo a passo, ela pode deixar o vício do cigarro de forma instantânea e eficaz.

Sei que chegará o dia em que não estarei mais aqui e me anima saber que se este trabalho, de alguma forma, ajudou pelo menos mais uma pessoa a deixar o hábito de fumar e se tornar mais feliz e dedicado à sua família; então para mim já terá valido a pena.

Peço que quando você fizer a experiência aqui relatada e vivida pelo próprio autor, quando você se libertar também do vício, por favor, transmita essa mensagem a mais alguém que sofre. Mostre a ele que tem jeito e que é possível deixar o vício. Seja a prova real que o método funciona. Agindo assim você estará mantendo viva e fortalecendo essa corrente de ajuda e de amor. Todos nós juntos podemos transformar o mundo em um lugar mais justo, saudável e maravilhoso a nossa volta.

Tudo que fazemos na vida cria um eco até a eternidade. Ao terminar de usar o método e se ver livre do cigarro, liberte mais alguém. Considere a possibilidade de doar alguns exemplares desse livro para fumantes que você conhece. Vamos sonhar com um dia em que a humanidade estará livre de todos os vícios. Nosso sonho é um dia nossas crianças inocentes não terem mais de respirar fumaça. E esse dia virá...

A jornada do fumante

Centenas de pessoas morrem todos os dias no Brasil vítimas das mais variadas formas de câncer, causados principalmente pelo vício do cigarro. Outros tantos morrem de enfisema pulmonar, AVC, insuficiência cardíaca ou respiratória e tantas outras doenças causadas por tão grotesco e escravizante vício. Único produto que fatalmente será a causa da morte do seu consumidor. Do adicto ao tabaco e de seus entes queridos que convivam com ele, ou seja, os fumantes passivos que nunca fumaram e inocentemente também morrerão vítimas de um vício que não era deles.

Também estava caminhando a passos largos rumo a morte nessa jornada do vício. Quero te contar a história de como comecei a fumar. Nessa época devia ter mais ou menos uns 13 a 14 anos. Via os adultos fumando e achava aquilo tudo fascinante. Acendiam o cigarro, tragavam e ficavam muito bem quando faziam isso. Faziam certos gestos com as mãos, ficavam em posições, como se fossem muito importantes... era simplesmente fantástico e queria muito experimentar que sensações eles estariam sentindo.

Morava em uma casa de alvenaria, sem banheiro, pois o mesmo ainda não tinha ficado pronto devido à falta de água encanada nesse bairro; usávamos uma latrina que ficava lá no fundo do quintal para fazer as necessidades. Uma vez peguei uma "bituca" que achei na rua e corri para trás da privada onde tinha um pé de manga. Deixei ela escondida embaixo de um tijolo de barro e fui até a cozinha buscar um "tição" com brasa

no fogão de lenha. Levei lentamente olhando para todos os lados para ver se alguém me via, até que alcancei o local atrás da fossa onde estava a bituca. Acendi e dei uma tragada. Era amargo e pinicou toda minha garganta. Tossi e cuspi um bocado. Mas uma sensação estranha ficou na minha garganta e decidi dar mais uma tragada. "Eu sou macho!", pensei. Traguei e cuspi a fumaça. Senti uma leve tontura, também uma sensação muito boa..., mas o gosto ainda era amargo. Joguei tudo fora e enxaguei bem a boca no tanque de lavar roupas.

Não passou muito tempo, um colega de serviço pediu para que comprasse alguns cigarros "picados" para ele na lanchonete próximo onde trabalhávamos. Descobri que vendiam cigarros soltos e comprei um para mim também e uma caixa de fósforos.

Depois do expediente fui para um local deserto e acendi. Poxa um cigarro inteirinho e todo meu... fumei tranquilamente. Dessa vez me acostumei com o sabor. Pronto, quase todos os dias comprava um cigarro solto. Posteriormente comprei uma carteira cheia. Passei a fumar escondido. Em seguida descobri que quase todos os meus colegas fumavam escondido. Passei a morar sozinho e fumar à vontade. Comecei a beber cerveja e caipirinha, sempre acompanhado de cigarros.

Sem perceber já estava completamente viciado no cigarro. Já não conseguia passar mais de 4 horas sem fumar. E assim foram em todos os próximos 33 anos. Fumava de um maço a um maço e meio todos os dias. Me tornei um fumante tão inveterado que se eu acordasse durante a noite e não tivesse um cigarro para fumar, pegava o carro e ia até o armazém 24 horas comprar. Entrava em desespero só de saber que não

teria cigarro para fumar em algum momento. Podia faltar qualquer coisa, menos o cigarro. Me tornei completamente escravo do vício.

Já tinha lá pelos trinta e poucos anos quando decidi parar de uma vez de fumar. Durante sete dias fui reduzindo a quantidade de cigarros diários até que em uma segunda feira parei de uma vez. Dei fim a todos os maços de cigarro e isqueiros que tinha em casa. Joguei tudo fora. E adquiri o hábito de tomar bastante água. Consegui passar a segunda feira toda sem fumar. Evitava conversar com as pessoas para não correr o risco de ficar com raiva. Foi demasiado difícil dormir a primeira noite, mas consegui. Acordei desesperado para fumar no segundo dia de abstinência então enchi o estomago de água e procurei me ocupar o dia todo. Rezava de joelhos escondido no banheiro sempre que o desespero para fumar batia. E assim os dias foram se passando. Sempre com muita água. Algumas brigas em casa, saía para correr para aliviar o stress (que saudade daquele corpo dos meus 30 anos). Mas cansava rápido e voltava para casa. Um banho gelado acalmava a vontade e assim, pouco a pouco, iam se arrastando os dias. Milagrosamente venci o primeiro mês. Confesso que cheguei a dar pequenas tragadas em cigarros comprados avulsos em momentos de desespero. Mas logo vinha o pensamento positivo e jogava o cigarro longe. Orava a todos os Santos possíveis e seguia em frente. "Eu vou conseguir!" E assim logrei chegar ao terceiro mês. Uma grande vitória.

Certo dia estava na rodoviária velha aqui da cidade. Havia aqueles barzinhos com mesas dispostas no saguão onde se fazem refeições e as pessoas marcam encontros, ou simplesmente tomam uma cerveja enquanto apreciam os transeuntes e viajantes. Lá estava eu tomando uma cerveja

bem gelada. Depois de um gole agradável, acendi um cigarro e dei uma bela e demorada tragada. Fui soltando a fumaça enquanto observava ela flutuar.... Nesse momento passa um amigo e exclama:

- Nossa, você não tinha parado de fumar?!!

Paro um momento, meio sem saber o que está acontecendo e digo:

- Putz! É mesmo!

O vício é tão traiçoeiro que me pegou da forma mais sutil, me fazendo esquecer que tinha parado de fumar. Observei a carteira de cigarros sobre a mesa e já estava no terceiro cigarro. Então respondi:

- Ah! Agora já era! Venha, vamos comemorar a recaída! Há! Há! Há!!

E pedi mais uma cerveja e outro copo para o amigo. Então, passamos o resto da tarde falando sobre o cigarro e as coisas que tentamos largar, mas de uma forma ou de outra acabamos recaindo e voltando a fumar mais ainda.

Tudo aconteceu devido a minha ignorância quanto à sutileza do vício. Depois disso comecei a perceber que não seria tarefa fácil parar de fumar. Isso sem contar a vergonha de fumar perto das pessoas as quais achavam ter eu parado de fumar e tanto me aconselharam; e agora, eu estava fumando tanto ou mais que antes. Meus parentes e amigos tinham ficado tão felizes por ter parado de fumar e agora me viam como alguém fraco e sem palavra. A sensação de impotência fez eu ficar um bom tempo sem tentar parar outra vez. Mas depois recomeçava as tentativas sempre na esperança de um dia conseguir me livrar do vício.

Por diversas vezes tentei parar de fumar. Muitas vezes mesmo. Nunca conseguia. Sempre que alguém conseguia parar, eu dava um jeito de perguntar para a pessoa como ela tinha conseguido, pois para mim, parecia impossível. E na maioria das vezes a pessoa dizia que simplesmente tinha tomado vergonha na cara, feito um propósito e parado de vez. Quando não inteiravam dizendo que "pegara todos os cigarros e isqueiros que tinha em casa e jogou fora". E completavam com a frase mágica:

- Desse dia em diante, nunca mais botei um cigarro na boca!

Tudo balela... quando pesquisava mais falando com parentes e pessoas intimas deles, geralmente me confidenciavam que o tal indivíduo continuava fumando escondido. Daí com o tempo iam parando até que conseguiam, ou não.

Se você é fumante e foi perguntar para algum amigo exfumante como o mesmo parou de fumar, provavelmente já ouviu algo desse tipo. Sempre dizem que pararam de uma vez. Decidiram e, puf!; pararam como num passe de mágica. Mas acontece que a maioria das pessoas mentem pois sabem que o vício do cigarro é uma espécie de fraqueza. Então querem passar um ar de superioridade, ou de que foram fortes, mais fortes que o vício e o venceram. Porém, geralmente isso é a mais pura mentira.

Para mim, ficou claro isso com esse caso que vou te contar. Já desconfiava que a maioria das pessoas mentiam sobre esse assunto pois perdera a conta de quantas segundasfeiras eu mesmo tinha decidido parar 'de uma vez' e nunca conseguia. Mas depois desse caso, tudo ficou muito claro.

Bom, estava fazendo um curso de Mestre de Obras cuja duração seria de um ano. Sempre em uma classe tem aquela pessoa que é a mais nobre, confiável e respeitável. Nessa turma em questão tinha um cara que já trabalhava como Mestre de Obras e era quem ocupava esse posto. Um homem honrado, pai de família, muito religioso e honesto. Nos tornamos amigos. Ao me ver certo dia conversando com o porteiro para que o mesmo me liberasse alguns minutos para fumar durante o intervalo, e a forma como me humilhava, o mesmo me confidenciou que já passara por aquilo. Já fora um fumante inveterado no passado, mas que um dia tinha decidido parar de fumar e parou. Como todos os ex-fumantes que pararam de 'uma vez' me disse:

- Olha, eu peguei todo cigarro e isqueiro que tinha em casa joguei no lixo e disse para a mulher, "De hoje em diante eu não fumo nunca mais!" E até hoje.

E de modo algum, até aquele dia, tinha botado um cigarro na boca. Eu, mais uma vez fiquei abismado. Sempre questionava ele se não se lembrava de algum detalhe, algum truque, algo que possa ter levado a tomar nojo do cigarro ou coisa do tipo, talvez se eu fizesse como ele poderia parar também, mas ele era categórico:

- Foi de uma vez! Peguei tudo, joguei no lixo e nunca mais fumei.

Nem preciso dizer que me senti o pior dos homens, o mais fraco. Porque todos conseguiam parar 'de uma vez' e eu não? E a isso se seguiu mais uma segunda feira de fracasso. Outra tentativa e nova derrota.

Porém, o curso foi avançando e finalmente chegamos ao fim. Acontece que esse meu amigo sempre ia direto do

trabalho para o curso, pois como trabalhava de Mestre, apenas dando ordens, não se sujava, então podia ficar até mais tarde no trabalho e ir para o colégio já no horário da aula. Enquanto eu, passava em casa, tomava um banho, comia alguma coisa e seguia para a classe. No dia da formatura e encerramento do curso os parentes podiam acompanhar os formandos. Estava eu fumando um cigarro do lado de fora da escola, esperando o horário para entrar, quando me aparece uma filha desse meu amigo. Ela já me conhecia, então lhe saudei com um boa noite e ela veio até a mim perguntar se não tinha visto o pai dela. Disse que não e ficamos batendo papo e ela toda contente do pai dela estar conquistando aquela qualificação profissional e eu todo contente querendo chegar de alguma forma no assunto que você bem sabe qual... Isso mesmo, queria saber se ela se lembrava como foi que o pai dela consegui parar de fumar 'de uma vez'.

Quando acendi o segundo cigarro surgiu o grande momento. Ela disse:

- Nossa como você fuma hein!?

Bingo! Era minha deixa.

Joguei o cigarro longe e entrei de sola:

- É verdade, estou tentando parar, mas não consigo.

Escuta, você lembra como seu pai fez para parar de uma vez?

- De uma vez?!!! Ela exclamou.
- Como assim?

Disse a ela que ele tinha me contado que parou de fumar de uma vez e eu o admirava muito por ter conseguido. Ela então me confidenciou, sob juras de nunca contar para ele que tinha me dito, que não foi bem assim. Na verdade, ele também tinha tentado parar diversas vezes e não conseguia. Isso gerava

muita briga e discussão dentro de casa, pois a mãe dela detestava o cheiro do cigarro e ela chorava muito ao ver que seu pai não conseguia se libertar do vício e os problemas entre o casal cada vez aumentando.

Toda vez que ele tentava parar de fumar brigava com todo mundo e ficava muito agressivo. Até uma vez que a mãe dela deu um ultimato: "Se ele não parasse de fumar, teria que sair de casa; pois ninguém merecia dormir ao lado de uma carniça como ela dormia."

Segundo ela, ele parou. Ficou quatro dias sem fumar. No quinto dia bateu na mãe dela. Foi aquela confusão. Nunca ele tinha levantado a mão para uma formiga. Mas ficou tão nervoso com a falta do cigarro que bateu na própria mãe dela. Ela mesma correu na padaria e comprou um maço de cigarro para ele. Disse-me então que o mesmo fumou e chorou a noite toda. Todos ficaram muito tristes.

Depois desse acontecido não havia mais clima familiar dentro de casa e ele foi embora viver numa pensão. Devidos aos problemas em sua família, ela mesma fora mandada embora do serviço e pegou cerca de R$ 3.000,00 de acerto. Não pensou duas vezes. Foi lá onde o pai dela estava morando e o levou em um médico que já tivera feito o parente de uma amiga dela parar de fumar. O médico cobrou R$ 700,00 pela primeira consulta e receita. Segundo ela foi muito rápida a consulta, onde ele apenas mediu a pressão, pesou, e escutou os pulmões dele. Depois conversou uns três minutos e receitou um tratamento. O recurso terapêutico consistia em um kit de adesivos de nicotina, comprimidos calmantes, antidepressivos, chicletes de nicotina, um programa de exercícios semanal e um monte de recomendações. Os diversos medicamentos que ele receitou saíram mais de R$

2.000,00 (isso era os anos 2000, onde um Real valia quase um Dólar). Ela teve que arrumar outro emprego para continuar pagando o tratamento do pai. Mas disse que não se arrepende, pois ele foi parando aos poucos com o cigarro. Ela sempre cobrando que não esquecesse de tomar os antidepressivos, e os comprimidos de nicotina no horário certo, e ligava todo dia cedo e à tarde nos horários que ele teria que trocar os adesivos para que o mesmo não se esquecesse.

Depois de três meses ele largou definitivamente o cigarro. Ela convenceu a mãe a deixar ele retornar para casa pois ficaria mais fácil fiscalizar o tratamento. Ele voltou a morar com elas e ficou mais seis meses tomando medicação. No fim, ao todo, a menina gastou cerca de R$ 6.000,00 com a libertação do vício do pai. E ele para esconder tudo isso dizia que tinha parado 'de uma vez'.

Perguntei a ela sobre o médico e o tratamento, porém ela disse que o doutor havia morrido e os medicamentos só eram vendidos com receita. Tentei pesquisar os adesivos, mas a marca também já não existia. Enfim... O 'parei de uma vez' dele na verdade escondia 9 meses de tratamento intensivo e uma pequena fortuna gasto pela sua filha que tanto o amava ao ponto de sacrificar seu próprio futuro para ajudar seu pai.

Histórias como essa ou piores você vai encontrar aos montes entre os machões e machonas que dizem ter 'parado de uma vez'.

No outro dia depois da formatura lá estava eu, tentando parar com uns adesivos mais 'acessíveis' que consegui comprar. Usei uma semana e joguei fora. De certa forma funciona, porém comigo não funcionou. Apesar de sentir que a mente estava satisfeita com a nicotina, tinha que fumar pois sentia falta do hábito de levar o cigarro até a boca. E, pelo

amor de Deus, quem consegue usar aquele troço? Caramba, aquilo pinicava demais! O tempo todo pinicando, me dava agonia e daí, lá ia eu fumar um cigarro para acalmar. Dormir era um sacrifício pois acordava me coçando onde estava grudado o adesivo. E como estava acordado, lá se ia tomar um café e fumar. Por fim, tudo que comia tinha gosto de nicotina. Foi uma semana e pronto, abandonei o tratamento. Talvez porque não estava usando junto os antidepressivos, comprimidos de nicotina e calmantes do tratamento que o amigo havia conseguido graças a sua bondosa filha que sacrificou tudo que tinha para ajudar o pai.

Meu amigo, minha amiga, das diversas formas que vocês imaginarem que existam para parar de fumar eu tentei todas que tive notícia. Eu estava obcecado com a ideia de abandonar o vício e me libertar daquela escravidão. Li livros, recebi passe no Centro Espírita, fui na Umbanda, fiz corrente de oração na Igreja Evangélica, rezei o Terço da libertação na Paróquia da Igreja Católica, fui no Candomblé, fiz promessa pra tudo que foi Santo, fiz tratamento do Governo, fiz campanha com pílulas milagrosas, participei de cursos para parar de fumar na minha comunidade, tomei calmante, usei adesivos, usei chicletes de nicotina, mudei minha alimentação, mudei de roupa, mudei meu apelido, mudei de emprego, mudei de religião, mudei meus hábitos, mudei meus amigos, mudei de cidade, mudei de país, enfim... nada funcionou pra mim contra o cigarro e após cada recaída, voltava fumando cada vez mais. Às vezes passava a madrugada inteira chorando por não conseguir vencer essa batalha. E por fim desisti de tentar parar e me conformei com o fato de que fumaria até morrer (provavelmente de enfisema pulmonar, de infarto, ou de câncer).

Nessa época não sabia, mas Deus ainda tinha um plano em minha vida. Chegaria o dia que iria conhecer o Sr. José e ter contato com seu método que me libertaria de uma vez por todas do cigarro.

A libertação do vício

Aqui passarei a descrever como aconteceu minha libertação completa e total do vício do cigarro. Alguns anos atrás eu vivia um dilema: Não sabia como parar de fumar, por mais que tentasse percebi que não iria conseguir nunca. Me sentia discriminado nos lugares onde ia porque carregava comigo o horrível cheiro do cigarro, e olha que sempre fiz questão de fumar bem longe das pessoas.

A gota d'água foi quando me sentei ao lado de uma mulher em um ônibus urbano e ela levantou e foi lá para o fundo do coletivo reclamando do mal cheiro em voz alta. Não sabia onde enfiar a cara pois todos ficaram me olhando. Cheguei em casa e chorei sozinho no banheiro lembrando do acontecido.... Decidi, mais uma vez, que iria parar de fumar. Não consegui.

Já estava sofrendo uma terrível depressão quando o Eraldo, meu colega, me falou do caso do Sr. José, nosso vizinho, onde ele tinha parado de fumar, mesmo sendo um fumante compulsivo por muitos anos, e que fora relativamente simples parar.

Caramba, eu sabia quem era o Sr. José, ele era meu vizinho, aquele velho xarope que quando ficava mais de duas horas sem fumar brigava com todo mundo. Ele já fumava há muitas décadas. Achei impossível ele ter parado de fumar.

Imediatamente fui à casa do Sr. José e ele me confirmou que realmente já tinha tentado de tudo para parar de fumar, mas de repente teve uma ideia que o fez parar de fumar

imediatamente e sem sofrimento nenhum. Depois ele ensinou a sua esposa e à sua cunhada e elas também conseguiram parar sem problema nenhum.

Pedi que ele me contasse o que tinha feito porque eu estava desesperado para parar de fumar e não conseguia. Ele então me contou tudo, passo a passo, e disse nunca ter pensado que fosse tão fácil parar de fumar.

Segundo o Sr. José (professor aposentado), a gente sofre tanto com o cigarro por não compreender como funciona o mecanismo do vício. Geralmente atacamos a parte visível (o cigarro), e nos esquecemos da parte invisível (a droga chamada nicotina e o hábito de levar o cigarro à boca). Essas foram as partes que ele atacou com seu método. Então a libertação da parte visível (o cigarro), foi uma consequência simples.

Fiz exatamente como o Sr. José me disse que tinha feito e para minha surpresa também parei de fumar instantaneamente! E foi extraordinário!!! Fácil e sem sofrimento nenhum. Nenhuma raiva, ou nervosismo como das outras tentativas usando outros métodos. E olha que já tinha tentado de tudo; gostaria de frisar que tentei adesivos de nicotina; tratamento com pílulas milagrosas na Igreja; parar abruptamente (como muitos dizem que funciona) e quase perdi meu casamento com o nervosismo que isso gerou; tentei goma de mascar de nicotina; dropes de nicotina... nada disso funcionou.

Então uma dúvida começou a me consumir: Se é tão fácil assim parar de fumar e se ver livre do mal cheiro, da discriminação nos meios sociais, do risco de câncer e tantas doenças que o fumante está sujeito; por que os governos não passam esse conhecimento para toda a população?

Infelizmente, a mais triste constatação que já tive foi essa: O governo lucra com o cigarro. No Brasil o cigarro é taxado com impostos que variam de 70% a 90%, dependendo do estado. Interessante que essas informações são públicas mas parece que as pessoas não se interessam em saber. A maioria do povo está hipnotizada com televisão, mídias sociais, futebol e religião.

O fumante está praticamente sozinho na luta contra o vício. E existem 'forças poderosas' que farão de tudo para essa informação não chegar ao fumante. Uma informação que pode salvar vidas. Quero que você saiba claramente que existe um jeito, e se eu e tantas pessoas conseguiram, você também pode e deve conseguir.

A vitória

Procurei entre meus amigos e parentes se alguém conhecia uma pessoa que morasse nos EUA, mas sem sucesso. Comecei a buscar então algum lugar aqui mesmo no Brasil onde alguém fabricasse ou vendesse o cigarro eletrônico. Nada. Não consegui nenhuma informação.

Um certo dia, estava andando no centro da cidade e vi um camelô vendendo o cigarro eletrônico original que fora inventado pelo chinês (nesse modelo, a parte branca do cigarro é a bateria; e na parte amarela que seria o filtro no cigarro comum, nesse ficam o mini deposito de líquido e a resistência responsável por vaporizar o líquido). Comprei na hora. Ele é exatamente da mesma forma que um cigarro comum com o filtro amarelo.

Ao chegar em casa carreguei a bateria e fui testar. Não atendeu nem de longe minha expectativa. Não sei se estava com defeito, mas saía muito pouco vapor e o gosto era terrivelmente ruim. Também não sei se tinha nicotina naquele cigarrinho eletrônico, pois não matou o desejo de fumar e deixei ele de lado e acendi um cigarro de papel.

Primeira tentativa, e primeira decepção. Pensei que poderia ser que esse cigarro do camelô possa ter vindo com defeito, então resolvi procurar em todas as tabacarias, pois já estava provado que, pelo menos o modelo chinês original, já tinha chegado aqui no município. Andei a cidade inteira. Para

minha sorte, encontrei em uma tabacaria tradicional, lá perto da antiga estação de trem.

Lá o rapaz também vendia o cigarro eletrônico chinês e as cartelas de reposição da piteira amarela. E tinha de alguns sabores como o 'comum' e o 'mentolado'. O preço não era muito convidativo pois já sabia que esse tipo de cigarro eletrônico era praticamente descartável. Acabei comprando.

Novamente pensei que de alguma forma conseguiria fazer uma adaptação para poder recarregar as piteiras (são descartáveis nesse modelo). Consegui comprar o líquido em uma farmácia homeopática. Um detalhe interessante é que, antes de achar uma farmácia de manipulação que vendesse o composto para fabricar o líquido, descobri que havia um produto farmacêutico que era basicamente apenas o composto do liquido, mas como havia uma pequena quantidade de outra substância resolvi não arriscar.

Nessa busca desenfreada por replicar o método que agora tinha certeza que havia dado certo para alguém, seguia pensando horas e horas como conseguir todos os itens. A nicotina, pelo menos aqui na cidade não consegui em lugar nenhum. Então comecei e buscar alguma forma de extraí-la da planta. Um dia cheguei a cozinhar a folha da planta e deixar que o chá resultante fervesse até restar uma pequena quantidade. Mas isso não me pareceu correto usar pois não tinha como saber quantos miligramas de nicotina haveria na mistura. E por essa época já sabia que a nicotina é um veneno! Dependendo da dosagem ela mata. Dizem que depois de 38mg de nicotina em uma mistura, isso já passa a ser um composto venenoso.

Bom, mas o certo é que mais uma vez, joguei dinheiro fora com o cigarro eletrônico que adquiri. Acontece que quando

você desmonta ele quebrava a resistência que era muito frágil. E mesmo algum que tenha conseguido desmontar a piteira, o recipiente é muito pequeno e composto apenas de uma esponjinha, quando colocava o líquido ali, ficava escorrendo e lambuzava tudo. Também tem o fato da bateria durar pouco e ter pouquíssima potência, gerando por isso pequena quantidade de vapor.

Uma tarde, depois de mais um nervosismo pela abstinência, juntei tudo e joguei fora. E decidi que não arriscaria mais ainda minha saúde com experiências mirabolantes. Afinal aquilo estava indo para dentro do meu pulmão. E para dentro de um pulmão maltratado com mais de trinta anos de fumaça de cigarro.

Tinha que ter outra saída. Mas só arriscaria outra tentativa se encontrasse uma forma mais segura e consistente de montar o método. Pois a ideia central eu já possuía. A coluna mestra do processo que o Sr. José me passara e que funcionou para ele, sua esposa e sua cunhada; ou seja, um método 'cientificamente' comprovado. Já tinha em mãos a fórmula mágica. E essa consistia em: primeiro substituir o cigarro comum pelo cigarro eletrônico; em segundo lugar: ir diminuindo o teor de nicotina para fazer o processo reverso da dependência química do cérebro com relação à nicotina; e terceiro e por último: ir desfazendo o 'hábito' de levar o cigarro à boca gradativamente, pelo esquecimento natural.

Perto de casa abriu uma "lanhouse" (uma espécie de clube, onde você fazia um cadastro e tinha direito de alugar um computador por hora). Era ótimo para leitura, fazer trabalhos de escola, mas para pesquisa mesmo, só de madrugada.

Naquela época consegui entender que já existia um mercado incipiente de cigarro eletrônico e líquido. Estudei

mais a fundo e descobri que não era uma atividade de malucos sonhadores. Haviam médicos e engenheiros que tinham parado de fumar lá nos States utilizando o mesmo método que Sr. José acabou por descobrir também.

Outros simplesmente substituíram o cigarro de tabaco comum por cigarros eletrônicos e seguiam felizes vaporando. (Esses viam como vantagem o fato de não ser fumaça, mas vapor, daí que só o fumante sente o cheiro, isso elimina o mal cheiro das roupas e o mormaço que fica na casa de quem fuma, possibilitando até a pessoa poder fumar em público sem prejudicar ninguém.

Particularmente, não vejo vantagem em apenas substituir um pelo outro, pois continuar consumindo nicotina é perigoso, e apesar de não estar mais consumindo o alcatrão e as milhares de substâncias nocivas da fumaça, existe o risco altíssimo de câncer, ataque cardíaco e derrame cerebral que acompanham o consumo de nicotina.

Também existe o risco de água no pulmão; pois nossos pulmões estão aptos a absorver a humidade de qualquer vapor, mas se a pessoa usa desregradamente e ininterruptamente, corre o risco de saturar a capacidade de absorção dos pulmões e ter que passar por procedimento para retirar o excesso de liquido.

Pouco a pouco fui adquirindo conhecimento e confiança sobre a técnica. E cada vez mais ficava esperançoso de conseguir.

Passei por isso tudo e toda essa demora em conseguir montar meu kit para iniciar minha tentativa também (hoje reconheço), foi em parte por causa de uma espécie de orgulho. Não quis incomodar o Sr. José e pedir que me passasse o contato de seus parentes nos EUA.

Acho que ele teria me passado, mas o principal ele já tinha me dado. Pensei em lhe pedir que me vendesse os aparelhos que ele e sua esposa usaram, mas em uma conversa que tivemos ele me disse que um deles estragou e o outro ele passou para a irmã da esposa dele. Esta usou o mesmo e depois que se libertou do vício, lhe devolveu todo quebrado. Já não funcionava mais.

Uma tarde de segunda feira encontrei na caixinha de correio um panfleto da companhia telefônica oferecendo um plano de internet discado. Consistia em alguma modificação na rede interna da residência com o acréscimo de alguns aparelhos e teria uma taxa diferenciada conforme o horário de utilização. Na madrugada seria praticamente de graça e daria para usar à vontade.

Uma pequena luzinha se acendeu lá no fundo do meu cérebro. Pensei logo: "Se a internet é uma invenção dos americanos, logo, os caras que fazem cigarro eletrônico lá, devem ter acesso à web." Decidi comprar um computador e adquirir a conexão da internet.

Na primeira semana de pesquisa, constatei que em São Paulo já havia uma pequena agremiação de pessoas que aderiram ao cigarro eletrônico e tinham até um bate papo da comunidade. Nessa época descobri o poder da internet. Nesse bate papo me disseram que tinham um fornecedor irmão de um piloto e importavam dos EUA diversos modelos de e-Cig. Eles vendiam também o liquido de fabricação americana e vinha lacrado, tudo 'made in USA'.

O mais interessante é que tinha a possibilidade de comprar o líquido pronto em diversas porcentagens de miligramas de nicotina, ou sem nicotina nenhuma do mesmo fabricante,

bastava especificar e ter paciência pois a encomenda demorava um mês para ser entregue.

Segundo o colega do blogue social, seu irmão precisava ter voo para Nova Iorque, e tal voo não poderia ser escala, pois dependia de ele ter pelo menos um dia de folga lá. Daí ele ia rapidamente até o fornecedor e comprava todas as encomendas e despachava para o Brasil via serviço postal. Chegando em nosso país a caixa com as encomendas, então o vendedor identificava o pedido de cada um do nosso 'clube' e postava cada encomenda separado pelos correios. Era meio um trabalho idealista mesmo. Só pelo prazer de ajudar o próximo ou pelo espírito de comunidade. Depois quando tive acesso direto aos preços americanos, descobri que não lucravam tanto com isso. Foram tempos de muita descoberta.

Uma vez de posse do contato de um fornecedor, agora sim decidi colocar o método em prática. Encomendei dois cigarros eletrônicos de um bom modelo; mais duas piteiras sobressalentes e um frasco de 60ml de e-liquido da melhor marca americana, sabor 'cigarro' e com 30mg de nicotina.

Fiz o depósito na conta do colega do grupo e enviei uma cópia do comprovante para seu e-mail. Sob os protestos da mulher que me dizia o tempo todo que tinha jogado dinheiro fora; começou a nossa longa e paciente espera.

Às vezes no entardecer ficava pensando como seria quando a encomenda chegasse. Fiquei um pouco apreensivo com algumas reclamações de que não tinha chegado a mercadoria conforme a pessoa havia encomendado. Mas sempre se chegava a um entendimento. Por vezes realmente viemos a pensar que poderia ser um golpe e que as pessoas que já tinham depositado o dinheiro eram excluídas do grupo

e bloqueadas, daí os chegantes não ficavam sabendo. Mas seguimos esperando. Era outro mundo aquela época.

A felicidade sorriu quando o colega postou que já tinha chegado dos EUA nosso pedido e que no próximo dia útil ele estava postando para nosso endereço. Fiquei um pouco decepcionado comigo mesmo pois poderia ter comprado todo o Kit que tinha em mente, pois estávamos decididos a aderir ao método eu e minha esposa de uma vez. E para isso tínhamos que ter tudo em mãos. Então, a partir desse momento, bolamos o nosso Kit que seria necessário e resolvemos fazer uma nova encomenda.

Decidimos que iriamos necessitar de mais um vidro de 60ml do liquido sabor 'cigarro' com 30mg de nicotina. Depois optamos por um outro que foi mais bem elogiado pelos membros do clube. Tal decisão foi acertada pois realmente era o melhor mesmo. Encomendamos também mais duas baterias para os cigarros eletrônicos que já estavam chegando.

Quando tudo isso chegasse, já poderíamos iniciar nosso tratamento pois teríamos líquido para usar até a chegada de uma eventual segunda encomenda.

Ao chegar a primeira encomenda, experimentamos e realmente ficamos muito felizes e exultantes pois subitamente você não sentia a mínima vontade de fumar cigarro comum, quando usava o cigarro eletrônico. Era realmente uma situação milagrosa para mim.

Lembro que chorei nesse dia. Precisamente ali, naquele momento, eu vi que tinha uma chance real de parar de fumar. Nos abraçamos, eu e minha esposa e assim ficamos por um longo tempo. Ambos éramos fumantes. Ambos já tínhamos tentado muita coisa para parar de fumar. E agora, finalmente, tínhamos uma chance. Não foi possível conter as lágrimas.

Choramos abraçados por um longo período. Só quem já sofreu o que nós sofremos com a escravidão do vício poderia entender aquele momento.

Nessa mesma época também descobrimos algo estranho. Todos os parentes que tanto nos aconselharam a parar de fumar foram unânimes em condenar o cigarro eletrônico. Frases como: “Isso é perigoso!”, “Isso faz mais mal que o cigarro!”, “Ouvi dizer que alguém morreu usando isso!”; e muitas outras palavras de “desincentivo” foram usadas o tempo todo para que não seguíssemos com o tratamento.

Mas dizia para minha esposa: “Eles não conhecem e não sabem do que estão falando e muitos deles nem fumantes são, como podem estar opinando sobre algo que desconhecem?” Ela ficou abalada com a enxurrada de palavras negativas que seus parentes começaram a nos encher a cabeça e decidiu procurar um médico. Fui junto.

Ao explicarmos o funcionamento do aparelho e a porcentagem de nicotina do liquido o médico foi enfático:

- “Não usem! É pior que o cigarro! É altamente nocivo, tem nicotina!”

Ao que perguntei a ele: -

“Doutor, o senhor já fumou?”

E ele:

- “Não, nunca botei um cigarro na boca!” Perguntei também:

- “O Sr. sabe quantas miligramas de nicotina tem na fumaça do cigarro?”

E ele mais uma vez:

- “Não, isso por acaso já foi medido?”

Então expliquei todos os detalhes, que a fumaça do cigarro tem certa média de nicotina e o líquido do cigarro

eletrônico que nós estávamos iniciando o uso estava dentro da margem de segurança; e que também é possível escolher diversas graduações e até o líquido com zero miligramas de nicotina. Falamos sobre o cigarro eletrônico não produzir fumaça e sim vapor; dissemos estar replicando um método de diminuição gradativo da porcentagem de nicotina que já funcionara com diversas pessoas para parar definitivamente com o vício e o hábito de fumar, e por fim lancei a pergunta que acho que até hoje deve doer na cabeça dele de tanto que ele ficou sem graça por ter defendido o cigarro de tabaco, disse a ele:

"Doutor, o senhor acha que é melhor uma pessoa seguir fumando até desenvolver uma doença como câncer, insuficiência respiratória e enfisema pulmonar, AVC, ou ataque cardíaco; ou seria melhor tentar parar definitivamente com o cigarro e partir para um método que já funcionou para diversas pessoas deixarem o vício; mesmo que nesse tempo de tratamento consuma um pouco de nicotina que é perigosa para a saúde sim, mas que no caso, é usada com diminuição programada e gradativa, com o objetivo específico de deixar de fumar; utilizando uma espécie de nebulizador, como tantos outros usados na medicina para levar substâncias ao pulmão do paciente?"

Ele olhou para o chão por um longo tempo em silêncio. Uma lágrima escorreu do seu olho direito... finalmente ele falou:

"Meu pai morreu de enfisema pulmonar... se ele tivesse tido a chance de experimentar esse método que vocês irão tentar, certamente ele estaria vivo hoje. Como médico não posso aconselhar vocês a usarem. Mas confesso que já ouvi falar de companheiros médicos que deixaram de fumar

fazendo exatamente como vocês irão fazer. Tentem, e se funcionar, guardem para vocês; existem muitos interesses por trás da indústria do cigarro que pode ser perigoso ser contra. Essa conversa fica entre estas quatro paredes, por favor.”

E enfim entendemos que ele, apesar de saber que tentar parar, não importa qual método usado, era melhor do que morrer fumando, não podia dar conselhos para ninguém parar de fumar naquela época.

Se um médico sabedor da verdade quanto à saúde pensava assim; decidimos mandar às favas nossos parentes e amigos completamente ignorantes quanto ao assunto. Mas decidimos também que teríamos que esperar chegar todo o conjunto para iniciarmos juntos, o que não demorou muito.

Já vinhamos usando de vez enquanto, principalmente para demonstrar aos curiosos o cigarro eletrônico. Mas decidimos parar definitivamente com o cigarro comum em um sábado. Primeiro porque teríamos o fim de semana todo para se adaptar ao novo uso. E assim foi feito. Pegamos tudo que tinha de cigarro, isqueiro, cinzeiro e embalamos. Colocamos tudo guardado em um armário. Isso ainda na noite de sexta feira. No sábado pela manhã, antes mesmo de levantar, peguei o meu que estava no criado mudo e dei algumas vaporadas. Tomei café da manhã e fui para o quintal vaporar sentado na varanda.

Uma nova vida se iniciava. Interessante que não fumava como o cigarro que você acende e tem que fumar até o fim, no caso do cigarro eletrônico, como é acionado por um botão, logo você percebe que duas ou três baforadas são suficientes para matar o desejo. Passamos todo o fim de semana tranquilamente em casa usando o cigarro eletrônico e não sentimos a mínima vontade de fumar o cigarro comum. Na

segunda feira decidimos continuar com o plano. Cada um foi para seu trabalho com o seu cigarro eletrônico e uma bateria sobressalente e carregada.

Passamos o dia tranquilo, apesar da curiosidade de todos e do espanto diante da novidade. No trabalho alguns acharam a ideia interessante e louvaram nossa coragem, outros achavam que se tratava de alguma droga e ficaram assustados.

No serviço de minha esposa as mulheres ficaram muito felizes pois ela não fumava mais o cigarro 'fedorento' perto delas e o cigarro eletrônico não tinha cheiro nenhum. A maioria delas incentivaram minha esposa e a elogiaram pela bravura. No meu trabalho o diretor do meu departamento veio assustado perguntar do que se tratava pois alguém foi correndo ao escritório contar para ele.

Ao explicar para ele tudo e o mesmo sabendo do meu problema com o cigarro me parabenizou; e depois, meio sem jeito me pediu informações de como conseguir um kit desse para seu filho, pois o mesmo também tinha se tornado um fumante inveterado. Passei tudo que sabia para ele e segui meu dia tranquilamente. No horário do almoço sempre fumava de três a quatro cigarros após a refeição, nesse dia dei umas duas vaporadas e tirei meu cochilo tranquilamente. E assim foi até o fim do expediente. Sempre com o cigarro eletrônico por perto, no bolso da calça ou da camisa.

À noite, sentei em frente ao computador e fui ler um livro, de vez em quando dando algumas vaporadas. Nesse mesmo dia decidi comprar o restante do kit. Encomendei mais dois cigarros completos (esses não seriam para uso, mas ficariam guardados como reserva), dois frascos de 60ml com 20mg de nicotina, mais dois com 10mg, e outros 2 com 5mg, e por último 2 frascos sem nenhuma nicotina.

Os dias foram se passando de forma que não se lembrava sequer do cigarro comum. Também comecei a perceber como quem fuma tem um cheiro insuportável. Finalmente entendi porque a jovem saíra do meu lado se levantando e xingando e indo lá para o fundo do ônibus naquele triste dia do passado.

Tivemos que lavar todas as roupas de cama, cortinas e a casa inteira pois percebemos que o cheiro forte do cigarro tinha impregnado tudo. É realmente interessante que quando éramos fumantes do cigarro de tabaco a gente não fazia a menor ideia de quão malcheirosa era nossa casa. Mas aos poucos fomos se adaptando a nova vida.

Assim que chegaram os líquidos com graduação mais fraca de nicotina eu quis passar para o de 20mg, mas senti ele ainda fraco para mim. Minha esposa já o achou suficiente. Assim tivemos que marcar as piteiras pois ela conseguiu avançar mais rápido que eu e estava sempre uma graduação abaixo da minha. E o certo é que em apenas dois meses ela já estava usando o liquido inóspito, ou seja, apenas o veículo responsável pelo vapor, sem nicotina nenhuma.

Eu levei cerca de dois meses e quinze dias. Usamos primeiro o líquido com 30mg, depois passamos para o de 20mg e assim sucessivamente até o 0mg (existe a possibilidade comprar apenas dois tipos de líquido - 30mg e 0mg - e fazer a dosagem com conta gotas, iniciando com o de 30mg puro e cada vez ir diminuindo a porcentagem na mistura até que por último use apenas o de 0mg puro).

Como aprendi com o Sr. José, é sempre bom registrar tudo. Datas, avanços, e principalmente o gasto e o consumo, para não correr o risco de ficar sem o líquido e ter que usar cigarro comum no meio do tratamento. É preciso ser estrategista e se prevenir contra o azar. Bom, na época não

pensamos nisso e usamos os frascos conforme conseguíamos. Quando já estava bem tranquilo com uma porcentagem de graduação de nicotina, passava a usar o outro de menor porcentagem e observava o resultado. Deu certo, ok. Passava a usar esse. De forma que em dois meses e meio tanto eu como minha esposa já estávamos usando apenas o líquido com 0mg de nicotina. Já tínhamos vencido a dependência química. Restava apenas o hábito de levar o cigarro a boca e tragar a fumaça (ou melhor, o vapor).

Nos primeiros dias do tratamento, você usa quase o dia inteiro, é claro que não dá dez, vinte vaporadas de uma vez. Não, você dá no máximo quatro vaporadas (como se fosse quatro tragadas no cigarro comum), quatro tragadas apenas e pronto, fica mais meia hora sem usar o cigarro eletrônico. Conforme vai passando os dias, a frequência com que você usa é menor, e a quantidade de tragadas também. Mas é preciso ter em mente que seu grande objetivo é se livrar definitivamente de qualquer tipo de vício ou hábito de fumar.

O liquido mais forte usado no início do tratamento foi o que mais consumimos. Não sei se pela apreensão ou pela novidade que era o tratamento. O certo é que quando passava para os líquidos de menor concentração de nicotina, como o de 10mg e o de 05mg, já estávamos acostumados a dar uma, ou no máximo duas tragadas por vez, e isso já era o suficiente para matar a vontade de fumar.

Quando passei para nossa cunhada os líquidos que sobraram lá em casa; sobrou de todos, mas tinha sobrado mais líquido nos frascos de menor concentração de nicotina.

Minha esposa ainda manteve com ela por um mês o cigarro eletrônico. Sempre mantinha ele ao alcance das mãos, apesar de raramente o utilizar. Eu mantive o meu ao meu lado

por mais três meses, porém já não levava ele para o trabalho, deixava apenas lá no meu armário, onde ficavam meus pertences pessoais. E à noite ele estava sempre ao lado no computador enquanto lia; ou se saísse para algum lugar levava comigo no bolso.

O fato é que, como quando se é fumante, toda vez que passa uma raiva, a pessoa acendes um cigarro. Fica esse costume e, também quando se está usando o cigarro eletrônico, toda vez que você passa uma raiva ou é levado a algum estado de nervosismo, também te dá vontade de fumar; ou melhor, de vaporar seu cigarro eletrônico. Mas conforme o tempo vai passando, principalmente depois de já estar usando o líquido sem nicotina, cada vez mais se vai esquecendo o cigarro eletrônico, literalmente. E daí entra a importância de ter um cigarro eletrônico reserva. Resolvi deixar um no armário do trabalho pois não raro esquecia de levar o meu.

Seis meses depois de iniciar o tratamento eu abandonava definitivamente o cigarro eletrônico. Poderia resumir que parar de fumar o cigarro de papel foi fácil, com o cigarro eletrônico foi ridiculamente fácil. A mágica de tudo realmente é manter a persistência e o tratamento, como um método mesmo. Não é difícil. É preciso apenas atenção e cuidado.

Se preparar para não ficar sem um cigarro eletrônico carregado e com líquido. Nesse ponto fomos muito bem orientados pelo Sr. José. Daí veio a recomendação de ter tanto 'nebulizadores' como baterias de reserva.

De todos os produtos que comprei teve um dos reservas que só usamos porquê fiz o favor de abrir a bateria do meu um dia e por descuido provoquei um curto circuito e a mesma pegou fogo. *Nesse ponto quero ressaltar que o cigarro eletrônico pode*

ser extremamente perigoso em alguns aspectos. Por exemplo: nunca deixe ele ao alcance de crianças ou de animais domésticos. Se for provocado curto circuito a bateria do mesmo pode explodir.
Principalmente se estiver na carga máxima. É certo que não é uma explosão como uma bomba, pelo menos não foi assim que o meu explodiu (e era a bateria mais potente possível na época = 1200mA, e estava totalmente carregada). Para evitar acidentes, sempre rosqueie segurando na parte metálica da bateria onde está o botãozinho. Nunca rosqueie segurando no corpo de lata da bateria.

Nesse caso do meu cigarro eletrônico que explodiu a bateria por irresponsabilidade de minha parte, aconteceu assim: Como sempre utilizava ele no bolso da calça, e ao sentar acaba forçando as partes que são emendadas do aparelho. Entre o suporte que rosqueia na piteira (parte na qual fica o botão), e o corpo da bateria existe uma sessão (no modelo em questão), que é apenas encaixada sob pressão mecânica (*a parte onde fica o botão de acionamento é encaixada por pressão no canudo metálico onde fica a pilha – a soma dessas duas partes é a bateria do cigarro eletrônico que vemos externamente*). Essa parte justamente começa a girar com o tempo. Se você não dá um jeito de fixar novamente com um bom pegamento para que não gire, ela acaba soltando. Isso ocorre também por que ao encaixar a bateria ao atomizador, a gente acaba forçando um pouco mais que o necessário no rosquear, pensando em fixalo bem. Bom, voltando ao nosso acidente, quando ela estava bem bamba, decidi desmontar. E fui girando e girando o corpo da bateria em sentido contrário à parte metálica onde se encontra o botãozinho. No interior existem dois fios bem finos que trazem a energia da pilha interna para a parte onde fica a rosca e o botão, e também o circuito que controla a

resistência do atomizador e o carregamento da bateria. Ao girar insistentemente esses dois fios foram se contorcendo um no outro. Em dado momento esse enroscar acabou forçando o plástico isolante de cada um dos fios causando o contato. Esses fios são positivo e negativo, cargas opostas. No momento que se tocaram desencapados, ocorreu um curto circuito. E como estavam enrolados um no outro, não foi possível solta-los, e foram ficando vermelho, e a bateria começou a aquecer assustadoramente. Joguei ela no canto do cômodo onde estava e dela começou sair um fogo vermelho e fumaça branca. Só parou quando terminou de carbonizar completamente. Pior que era a melhor bateria que tinha. Um momento de irresponsabilidade e puf!, perdi.

No cigarro eletrônico, quanto maior a potência da bateria, mais vapor produz o atomizador, pois aquece melhor o líquido. Me lembro que a bateria original do nosso cigarro eletrônico era suficiente para passar o dia inteiro vaporando sem problema nenhum. *Portanto cabe aqui ressaltar mais uma vez que esse tipo de aparelho não deve tomar chuva ou ser emergido em água. Não deve ficar ao alcance de crianças ou animais domésticos pois se forem perfurados, amassados, submergidos em água, ou de alguma forma ocasionado algum curto circuito no interior da bateria, ela pode pegar fogo, provocar queimaduras e até iniciar um incêndio.* Mantenha sempre seu kit em local seguro.

Já mencionei anteriormente que a nicotina é usada como veneno. Dependendo da dose ela mata! Se uma criança achar o líquido (principalmente os com maiores dosagens de nicotina tipo 30mg, 25mg, 20mg, etc.), e essa criança ou animal doméstico tomar todo o conteúdo de uma vez, pode ocasionar a superdosagem e ela pode morrer na hora.

No entanto, vale ressaltar que em nenhuma das casas de todas as pessoas que usaram esse método aconteceu qualquer incidente perigoso. O acidente mais grave realmente foi o meu com a bateria. *E também vale ressaltar que foi um acidente provocado por mim mesmo.* Se eu tivesse levado a bateria em uma loja de consertos eletrônicos, com certeza o técnico teria feito o reparo sem nenhum risco ou problema e eu não teria tido o susto e o prejuízo da perda de minha melhor bateria.

Chegou uma época que já não fazia sentido nenhum ficar com o cigarro eletrônico próximo do meu computador. Praticamente desde que passei a usar o líquido com 0mg de nicotina, já não levava mais ele para o trabalho e nem o utilizava em público. Aliás, sempre evitei utilizar o cigarro eletrônico em público. A maioria das pessoas não entende que o fumante é um dependente químico. Por não entenderem isso e nem buscarem entender, elas estão sempre prontas a manifestar sua ignorância através da crítica para aquilo que desconhecem ou não estão habituadas a ver.

Sempre tive comigo a ideia de que, se meus parentes e amigos que acompanharam todo o meu sofrimento como fumante, foram tão negativos quando comecei a utilizar o método que finalmente funcionou e também que tinha mais chances de funcionar, pois conheciam também a história do Sr. José. Em nenhum deles encontrei qualquer palavra de incentivo. Todos foram taxativos e contrários, sem exceção. Logo, a opinião deles não iria salvar minha vida.

Até hoje ainda insistem que se tratou de um milagre e acham que não se deveu ao uso do método que copiei do Sr. José (*Um milagre que só na minha casa aconteceu com três pessoas? Não amigo, milagre não acontece tão frequente assim*). Mas acho que o importante é finalmente ter me livrado do cigarro e também

consegui que minha esposa, apesar de ser contra no início, também se libertou. Foi realmente fácil e indolor. Bastou ter conhecimento do método, adquirir os aparelhos e insumos, e ter persistência.

Passamos os aparelhos que ainda funcionavam e os líquidos para minha cunhada e ela também parou de fumar. O detalhe é que ela usou apenas um tipo de líquido com nicotina durante 15 dias e depois já passou a usar apenas o líquido sem nicotina por mais um mês e pronto. Abandonou também o cigarro eletrônico. Ela também era fumante compulsiva igual eu e minha esposa.

Triste, porém, é o caso do esposo dela, para quem a mesma adquiriu um kit cigarro eletrônico novinho, líquido e tudo, passamos esse método para ele passo a passo. Ele viu a nossa luta e nossa vitória usando o método, acompanhou tudo. Mas não quis usar. Minha cunhada que usou e hoje é exfumante já expulsou ele de casa por causa do cheiro horrível do cigarro que antes ela não sentia e hoje tem verdadeiro horror, mas o mesmo não foi embora. A justificativa dele para não aderir ao método é que apareceu um certo 'médico' na TV e disse que o cigarro eletrônico é perigoso. Perguntei a ele se foi melhor nós usarmos por um tempo algo 'perigoso' e se libertar de vez de algo muito mais nocivo, ou continuar com o vício? Ele ficou calado. Disse a ele que os acionistas da televisão são os mesmos acionistas da indústria do tabaco e que não interessa para eles que você se liberte do cigarro. Ele por fim, acabou me confessando que lhe falta coragem para parar de fumar.

Como ninguém mais em nossa família fuma, ele é taxado de fraco em toda casa que vai. Coitado, pobre ignorante, ficou mal visto, fedido, não tem vontade própria; provavelmente

morrerá de enfisema pulmonar. Vive uma vida amargurada expulso de seu próprio lar, preferiu passar o resto da vida assim, a tomar uma atitude de homem e encarar o problema de frente, fazendo o tratamento e abandonando o vício.

Hoje em dia, muitas pessoas ainda acreditam que não é possível parar de fumar. Mas eu, minha esposa, minha cunhada, o Sr. José, sua esposa, a cunhada dele, e tantas pessoas para as quais contamos esses mesmos procedimentos, e que decidiram imitar exatamente como nós fizemos, todos, sem exceção, pararam de fumar. Por isso falo sem sombra de dúvidas: é possível parar de fumar.

Você decide

Abra seu olho e escute o que vou lhe dizer nessas próximas páginas. Porém, nesse momento queria salientar que não estou orientando ninguém a fazer nada do que está escrito nesse livro. Você tem o 'livre arbítrio' como dizem os advogados das companhias de cigarro. Cabe a você, senhor de sí mesmo e maior de idade, a responsabilidade de decidir se está disposto a fazer uso de algo menos prejudicial para se livrar de um mal muito maior que é o vício no cigarro de tabaco. Porém, se você seguir fumando e não fizer nada para sair dessa, esse vício do cigarro vai ser o responsável pela sua morte. A decisão está em suas mãos.

Nessa obra quero apenas relatar como descobri um método que foi provado na prática que funciona para livrar a pessoa do vício do cigarro. E falo na prática pois fui eu mesmo quem foi a testemunha e também cobaia que viu e utilizou o método e parou de fumar.

Quero relatar também que já tinha desistido de parar de fumar nessa época e só me animei a experimentar o método pois tive a comprovação verídica de que ele fez uma pessoa que ficava bastante furiosa quando estava em abstinência, de forma que gritava e era muito triste conviver como vizinho dele, e apesar disso o método o livrou do vício sem que o mesmo tivesse nenhum nervosismo ou sofrimento durante o tratamento.

O Sr. José, o professor aposentado, que será abordado no livro, era o fumante mais asqueroso que conheci. Na verdade,

ele era ranzinza mesmo. Sabe aquele cara chato? Isso! Agora multiplica por 3 e já estaremos entendendo como ele era.

Foi exatamente pelo espanto que me causou aquele feito que me fez pesquisar o que aquele senhor havia feito. Qual fora o motivo de tanta transformação. Se ele conseguira, quem sabe eu mesmo não conseguiria também?

Ele não sabia, mas era claramente um método. Pois aplicou o exato sistema em sua esposa e está parou de fumar, igual ele, ou seja, também sem sofrimento nenhum.

Quando copiei exatamente o método conforme me contou e utilizei de acordo com os preceitos que ele utilizou e me passou, também funcionou da mesma forma em mim. E o resultado foi exatamente idêntico. E quando passei o próprio método para minha esposa, ela fez tudo idêntico e também parou de fumar sem nenhum sofrimento como já havia acontecido comigo e com todos os que utilizaram o método antes de nós.

Depois o mesmo método foi usado por minha cunhada e ela também parou de fumar. Ou seja, em todas as pessoas que foi aplicado, os resultados foram os mesmos. Não sou cientista, mas acho que podemos chamar de 'método' se em todas as pessoas que tiveram acesso ao sistema, que eram fumantes inveterados, e que seguiram o mesmo passo a passo simples, obtiveram exatamente os mesmos resultados. Sem sofrimento e sem nenhum efeito colateral. Todos estão livres do cigarro até hoje.

Eu mesmo já faço mais de dez anos sem cigarro e nunca mais tive a mínima vontade de fumar. Trabalho próximo de pessoas que fumam e posso dizer que estou completamente recuperado do vício pois não tenho nenhum desejo de fumar.

Aliás, esses mesmos resultados acompanham todos que tiveram acesso ao método.

Portanto, reiteramos mais uma vez, se você decidir seguir a forma como vamos descrever, baseado em experiência pessoal, da forma como paramos de fumar definitivamente, será por sua conta e risco. Até por que não tem como saber o quão consciente você está de que se continuar fumando o cigarro irá te matar. E isso é, além de uma decisão pessoal, algo que não cabe a mim dar conselho, pois não sou especialista no assunto. Destarte, ao registrar em livro, quero que fique para a posteridade essa experiência que me causou tanta felicidade e bem-estar e que foi minha salvação.

Segundo os métodos científicos, se uma experiência é replicada sempre com o mesmo resultado em diversos indivíduos, então temos um fato cientifico. Só que nesse caso, trata-se de algo muito mais complexo do que apenas ciência. Estamos lidando com o vício das pessoas.

Fique à vontade para seguir as recomendações da grande mídia, eu por minha vez, decidi dar um basta no meu vício e sou grato ao bom Deus e ao Universo por colocar no meu caminho aquele vizinho que me compartilhou esse método que salvou tanto a minha vida, como da minha amada esposa, minha cunhada tão estimada e de tantos amigos e amigas que hoje vivem uma nova vida. Mas te digo que se você decidir passar por essa experiência, passo a passo, verá que por mais impossível que possa parecer hoje, conseguirá se libertará totalmente do vício do cigarro, não importa quanto tempo faz que você fume. Eu fumei mais de 33 anos e consegui. Hoje já fazem mais de dez anos que nunca mais coloquei qualquer tipo de cigarro na boca. Portanto tenho certeza que esse método funciona. Comprovadamente funciona. Funcionou

para todos que o utilizaram e funcionara para você também. Mas como dissemos, estamos apenas descrevendo o que fizemos e como fizemos. A decisão de imitar o que falamos aqui é sua, única e exclusivamente sua.

Justificativa para o medo

Cigarro significa MORTE. É a principal causa de morte evitável no mundo. Apesar da Organização Mundial da Saúde, alertar insistentemente em diversas medidas aos países para o combate ao vício, infelizmente a adicção ao cigarro só tem aumentado ao longo do tempo.

Esse vício destrói famílias, acaba com a saúde das pessoas, tanto dos fumantes como de quem convive próximo a quem fuma, de maneira que para cada fumante, existem pelo menos dez fumantes passivos que morrerão de câncer sem nunca terem fumado nenhum cigarro.

O tabaco tira a disposição do indivíduo e o torna um escravo incapaz de se libertar.

Fumar é a principal causa da perda dos dentes do fumante pois a fumaça do cigarro enfraquece o esmalte e aumenta a incidência de cárie, isso sem contar que a própria nicotina corrói a arcada dentária do fumante.

O hábito de fazer uso do cigarro causa dependência química, física e psicológica no fumante. Ao atingir a mucosa do pulmão, a nicotina é absolvida instantaneamente em questão de segundos e suas consequências são devastadoras no cérebro e em todo o corpo. Provoca enfisema pulmonar, praticamente todos os tipos de câncer, insuficiência respiratória, AVC, doenças no coração, e uma infinidade de males a saúde do ser humano. Destrói a beleza, sendo gerador da velhice precoce pois a nicotina provoca o enrugamento da pele. Todo fumante carrega consigo a sensação de impotência por não conseguir largar o vício.

Apesar de todos esses males, não existe nenhuma proibição para a sociedade consumir algo tão letal ao ser humano.

O tabagismo é responsável direto pela morte de mais da metade das pessoas vítimas de enfermidades crônicas. Ele não atinge só quem fuma, mas principalmente as pessoas que estão ao lado do fumante.

O vício do cigarro é responsável por quase a totalidade das mortes por problemas pulmonares no mundo. Grande parte das mortes por câncer estão diretamente ligadas ao vício do cigarro. Assim como, também, grande parte dos infartos ou AVC são em pessoas que fumam, já fumaram ou convivem com fumantes.

Já está mais que provado que o tabagismo é um dos maiores problemas de saúde no mundo.

São quase 5.000 (cinco mil) substâncias altamente tóxicas existentes na fumaça do cigarro, muitas das quais são conhecidas por causar câncer. O tabagismo afeta negativamente todo o corpo humano.

Aproximadamente 50% de toda a população masculina e 13% da população feminina no mundo fumam ativa ou passivamente. Enquanto nos países pobres 7% da população feminina fuma; nos países desenvolvidos a participação das mulheres mais do que triplica: 24% das mulheres têm o comportamento de fumar ativamente.

Em todo o mundo cerca de 10 milhões de cigarros são adquiridos por minuto, 15 bilhões de cigarros são vendidos a cada dia e 5 trilhões de cigarros são produzidos e usados anualmente;

Já se provou que um cigarro libera 10 vezes mais poluição no ar do que um motor a diesel. O tabagismo passivo é

considerado a 3ª maior causa de morte evitável no mundo, em primeiro lugar vem o tabagismo ativo e em segundo o consumo excessivo de álcool. A inalação de fumaça de cigarro passivamente é a forma mais grave de se expor à material cancerígeno. É categorizado no Grupo "A" da tabela internacional de exposição à materiais perigosos - a forma mais grave - juntamente com outros materiais altamente tóxicos e carcinógenos, como o arsênico, gás mostarda e amianto.

O tabagismo passivo gera um risco 30% maior de câncer de pulmão e 24% maior de infarto do coração do que os não fumantes que não se expõem.

O total de mortes devido ao uso do tabaco atingiu a cifra de 4,9 milhões de mortes anuais, o que corresponde a mais de 10 mil mortes por dia. Caso as atuais tendências de expansão do seu consumo sejam mantidas, esses números aumentarão para 10 milhões de mortes anuais, sendo que com as novas regras da previdência social, praticamente nenhum fumante conseguirá se aposentar de agora em diante. Morrerá bem antes de conseguir o tempo necessário para ter direito ao benefício da aposentadoria. Morrerão em idade produtiva.

No Brasil, o tabagismo é diretamente responsável por mais de 30% das mortes por câncer em geral, quase 100% das mortes por câncer de pulmão e bem mais que um quarto das mortes por doença coronariana. O tabaco mata mais que a Aids, drogas, homicídios, incêndios e acidentes de carro juntos.

Um indivíduo que fuma aproximadamente dois maços de cigarro por dia, ao final de sua breve vida terá gasto a mesma quantia de dinheiro em cigarros que daria para alimentar uma família durante 50 anos.

Nos diversos países, um em cada quatro incêndios florestais são causados por cigarros de tabaco. Tais incêndios iniciados por cigarros são responsáveis por bilhões de dólares em custos sociais e danos diretos ao meio ambiente e à sociedade, esses atos criminosos causam centenas de milhares de mortes e pessoas feridas.

Apenas 3% das pessoas que tentam parar de fumar através dos métodos tradicionais conseguem abandonar definitivamente o vício.

Estima-se que só nos Estados Unidos, são gastos anualmente mais de 6 bilhões de dólares no mundo, em produtos para parar de fumar. Ainda assim, os produtos comumente existentes para parar de fumar são conhecidos por serem menos de 5% eficazes, sendo que 80% das vendas desses produtos são feitas para os utilizadores habituais de nicotina.

Mais de 90% dos fumantes começam a fumar antes dos 19 anos de idade. Seduzir os jovens faz parte de uma estratégia adotada por todas as companhias de tabaco visando reabastecer as fileiras daqueles que morrem, por outros consumidores que serão aqueles regulares de amanhã.

O tabagismo está virando uma epidemia nas escolas. As crianças estão começando a fumar regularmente cada vez mais cedo por conta do 'liberalismo' de nossa sociedade e das leis que tiram o poder de coibir comportamentos pelos pais.

O risco de infarto do miocárdio, embolia pulmonar e tromboflebite em mulheres jovens que usam anticoncepcionais orais e fumam ativa ou passivamente, chega a ser muitas vezes maior que o das que não fumam e usam este método de controle da natalidade. As fumantes que fazem uso de contraceptivos orais apresentam risco para

doenças do sistema circulatório, aumentando as chances de desenvolver doenças coronarianas e acidentes vasculares cerebrais. Mulheres fumantes que não usam métodos contraceptivos hormonais reduzem a taxa de fertilidade devido ao efeito causado pelas toxinas do cigarro no ovário. Calcula-se que o tabagismo seja responsável por quase cinquenta por cento dos óbitos nas mulheres com menos de 65 anos e por grande parte das mortes por doença coronariana nas mulheres com mais de 65 anos.

Mulheres fumantes têm 20 vezes mais chances de morrer de câncer de pulmão do que mulheres que não fumam. Fumar durante a gravidez traz sérios riscos de abortos espontâneos, nascimentos prematuros, bebês de baixo peso, mortes fetais e mortes de recém-nascidos, complicações com a placenta e hemorragia. Tais problemas se devem, principalmente, aos efeitos do monóxido de carbono e da nicotina exercidos sobre o feto, após a absorção pelo organismo materno. Um único cigarro fumado pela gestante é capaz de acelerar os batimentos cardíacos do feto, devido ao efeito da nicotina sobre seu aparelho cardiovascular.

Muitos milhões de pessoas morrem todo ano no mundo por problemas relacionados ao consumo de cigarros. Mães e pais são separadas do convívio normal com seus filhos devido ao vício, isso causa a falta de amor entre parentes, o distanciamento que vai se manifestar no futuro com a destruição do lar e do emocional dessas pessoas.

Apesar de muitos conseguirem chegar a velhice fumando, a grande verdade é que o hábito de fumar compromete de 8 a 22 anos da vida do fumante, os adeptos do vício do cigarro morrem mais cedo. Metade dos fumantes morrem de doenças cardiovasculares. E a outra metade morrem de câncer, ou de

doenças respiratórias. Ou seja, todo fumante acaba morrendo vítima do seu próprio vício.

Com relação ao cigarro, a melhor saída é parar de fumar imediatamente. Mas isso é uma coisa que, a não ser pelo método desenvolvido pelo Sr. José, depende de uma força de vontade descomunal. Durante muitos e muitos anos eu tentei encontrar essa "força de vontade" e não consegui.

O único método que realmente me tornou possível se ver livre do cigarro foi com o sistema passado a mim pelo Sr. José, professor aposentado que também conseguiu se libertar usando tal método.

Com a descrição desse método, quero passar adiante um conhecimento com o qual consegui me libertar do vício e do hábito de fumar. Esse mesmo método foi replicado da mesma maneira por diversas pessoas e obtiveram os mesmos resultados com acerto de 100% em todos que fizeram o passo a passo. 100% de aproveitamento é um número bastante animador.

Se todos que se submeteram ao mesmo procedimento obtiveram o mesmo resultado, isso poderia ser considerado um experimento científico. Sei perfeitamente que existem muitos interesses financeiros e sociais por trás do tabagismo. Também a indústria do tabaco é algo que quanto mais pesquisamos, mais assustador se mostra. Portanto, tal estudo e experimento científico utilizando esse método em um laboratório farmacêutico jamais irá acontecer. As pessoas terão que enfrentar seu problema de frente e por conta própria. Todos nós que conseguimos se ver livres através desse método, um dia tivemos que tomar a decisão de ser nosso próprio experimento.

Tentarei espalhar esse método como as folhas do outono ao redor do mundo. Essa será nossa dádiva para a humanidade: apenas a passagem do método adiante, pois como já frisei, eu também fui beneficiado pelo método; mas quem o idealizou e primeiro colocou em prática foi aquele grande mestre, talvez um velhinho ranzinza na maioria das vezes quando era fumante por assim dizer, todavia um simples professor aposentado, um observador atento que, ao procurar uma solução definitiva para seu problema, acabou ajudando milhares de pessoas ao redor do mundo. Agradeço ao Sr. José, por tudo. Muito obrigado por desenvolver o método e ter tido a coragem de ser o primeiro a tentar.

Confesso que tive medo de usar o método quando o Sr. José me contou em detalhes, mas diante do perigo de minha morte iminente, me vi obrigado a tentar. Deu super certo.

Considerações ao método

O método que visa parar de fumar usando o cigarro eletrônico, desenvolvido pelo Sr. José e que foi copiado e adaptado à nossa realidade na época (2009), se baseia em dois pilares:

1 – Desfazer a dependência química do cérebro através da diminuição paulatina da quantidade de nicotina ingerida;

2 – Desfazer o hábito de levar o cigarro até a boca e tragar, parte essa que se consegue pelo esquecimento gradativo.

Para aderir ao método hoje acredito ser necessário retornar ao que fazíamos lá no passado e frequentar grupos de discussão sobre o assunto. Após a leitura do livro, procure endereços de comunidades de debate sobre o tema em redes sociais que podem ser úteis nesse sentido.

Acontece que quando montamos nosso kit, lá no passado, o cigarro eletrônico não tinha seu comercio proibido no Brasil como nos dias atuais (*Lembrando que nos EUA o comércio, a fabricação e o uso são totalmente liberados pelo governo americano e pela FDA – aqui no Brasil, estão sendo realizados estudos para sua liberação, mas já existe a sinalização das autoridades com respeito à legalização do uso terapêutico, como o descrito aqui nessa obra*). Portanto, a única forma de adquirir o cigarro eletrônico hoje, é através de importação.

Na época que adquirimos os e-líquidos, tinham graduações de teor que iam de 30mg até 0mg de nicotina. Hoje

pesquisando em sites internacionais, parece que padronizaram em 18mg, 12mg, 6mg, 3mg e 0mg. Isso dá para programar uma redução gradativa usando inicialmente o de 18mg, depois passa para o de 12mg, em seguida viria o de 6mg e daí partiria para o de 0mg. Mas em um ou dois lugares é possível encontrar de 30mg e até 35mg. Com esses é possível trabalhar a dosagem comprando apenas um frasco de 30mg e um de 0mg, por exemplo. Daí, conforme já falamos anteriormente nessa possibilidade, a pessoa iniciaria usando apenas o líquido com teor de 30mg de nicotina, para um atomizador que coubesse 20 gotas (por exemplo), se usaria 20 gotas do líquido de 30mg na primeira carga. Depois vai-se fazendo a dosagem com um conta gotas, gradativamente, entre o de 30mg e o de 0mg. Na segunda carga do atomizador se colocaria 19 gotas de líquido de 30mg, e 1 gota do líquido com 0mg de nicotina. E assim sucessivamente. De forma que no final estaria usando 19 gotas do líquido de 0mg e apenas 1 gota do líquido de 30mg de nicotina, e em seguida apenas o líquido com 0mg de nicotina. O importante é a adaptação da ideia central do método (*atacar as duas faces do vício: dependência química, e hábito de levar o cigarro até a boca*), para a sua realidade atual. Pois como diz o ditado: “Quem quer dá um jeito, quem não quer dá uma desculpa”.

Dito isso, a pessoa deverá primeiro reunir o kit necessário. Imaginaremos uma possibilidade, mas é claro que cada um deverá fazer suas pesquisas e definir aquilo que mais se adapta à sua realidade. Nesse kit imaginário haveria: 2 cigarros eletrônicos de boa qualidade e robustos o suficiente para te acompanhar durante esses dois meses de tratamento, pelo menos uma bateria reserva, e 4 atomizadores sobressalentes.

É importante que se escolha um bom aparelho e use todos os itens que sejam dessa mesma marca e modelo, pois os encaixes e as peças diferem muito de modelo para modelo. Por questão de economia deve-se utilizar um único modelo do início ao fim do tratamento, pois assim, as peças e partes de um acabam sendo reaproveitadas em outro. Por esse motivo é necessário frisar bem a importância de participar de grupos de discussão nas redes sociais para se informar sobre os melhores aparelhos atuais. Os e-líquidos de melhor qualidade. Onde adquirir. Uma dica que posso adiantar é que perdi muito dinheiro comprando pelo 'mais barato'. Não sei hoje, mas naquela época, o barato acabou saindo caro. No entanto observo estar muito mais fácil adquirir todos os itens nos dias atuais pois já vi o modelo de cigarro eletrônico que usei em diversos camelôs no centro da cidade. Já encontrei tabacarias que vendem e-líquido com e sem nicotina.

Com relação à quantidade de e-líquidos, caso se tenha dúvida de qual volume comprar, pode-se utilizar frascos de 60ml nos dois sistemas; por exemplo:

No primeiro sistema que descrevemos anteriormente, pode-se usar quatro frascos de líquidos de 60 ml cada, sendo 1 com 30mg de teor de nicotina, 1 com 20mg de teor de nicotina, 1 com 10mg de teor de nicotina e um último neutro, ou seja, sem nicotina nenhuma. Nos líquidos vendidos atualmente, parece mais acessível tentar a possibilidade desses quatro frascos serem o primeiro de 18mg, o segundo de 12mg, o terceiro de 6mg e o quarto com 0mg. Existem tabelas que fazem a comparação do melhor teor inicial de nicotina no tratamento. Conforme a quantidade de cigarros comuns a pessoa consumia durante um dia, a tabela indica com qual teor de nicotina deve iniciar o tratamento.

No segundo sistema descrito, se usa apenas duas espécies de líquido. O kit de liquido ideal nesse caso seria: 1 frasco de 60ml de líquido com 30mg de teor de nicotina, e 2 frascos de 60ml com 0mg de nicotina, ou seja, dois frascos neutros. Dois conta gotas (um para o líquido neutro e outro para o líquido com nicotina).

Não que nós sejamos defensores dos ianques, mas em qualquer dos sistemas que for usar, utilize de preferência líquidos importados dos EUA e que sejam entregues lacrados (*as severas leis daquele país forçam os fabricantes a produzirem com alto padrão de qualidade*). Ou de marcas consagradas. O melhor que achamos na época foi um e-líquido de marca americana. Se ainda for comercializado nos dias atuais, provavelmente estarão disponibilizando nas gramaturas de 18, 12, 06 e 03 miligramas de nicotina. Nesse caso seria recomendável um frasco de 18mg, um de 12mg, um de 06mg e por último, dois com 0mg de nicotina. Se depois desses últimos você ainda não tiver deixado o hábito de levar o cigarro até a boca e vaporar, então siga usando o 0mg até que, com o tempo, você vai esquecendo e perdendo esse costume, o que acaba acontecendo naturalmente.

Observe a diferença que existe entre 'ml' e 'mg'. Quando falamos em 'ml' (mililitros) estamos nos referindo a
'quantidade' de e-líquido. Quando falamos em 'mg' (miligramas), estamos falando do 'teor' de nicotina na mistura do e-líquido. Existe também dois tipos de nicotina: a freebase e a nicsalt. Geralmente a nicotina usada em e-líquidos é a nicsalt; logo, esses teores acima fazem referência a mistura com esse tipo de nicotina. Se o e-líquido for confeccionado com a nicotina freebase, esses teores teriam que ser bem menores. Essa é a confusão que o 'sistema' faz ao dizer que

existe muito mais nicotina no cigarro eletrônico do que no cigarro comum. Acontece que eles não falam que a nicotina freebase é muito mais potente que a nicsalt. São tabelas de teores completamente diferentes.

Sabemos que cada organismo é um organismo e que cada pessoa pensa de uma forma diferente das demais. Todos somos organismos únicos. Nesse trabalho queremos trazer até você a ideia central do método. Como você já percebeu, o sistema é muito simples. E isso não é sem propósito. Lembrese que foi desenvolvido por um professor de matemática. Geralmente esses seres são abençoados com mentes privilegiadas. O Sr. José, certamente é um desses tipos pois seu método simples funcionou perfeitamente com todos que seguiram o passo a passo. Até onde sei foi 100% de aproveitamento em todos que utilizaram.

Existe nos dias atuais muito mais informação sobre o cigarro eletrônico na internet. Mas sobre a utilização dele como estamos descrevendo aqui no livro, são raríssimos os lugares que falam. Sabendo disso quero te dar um conselho, entre nos sites e converse com todos. Questione, se informe, pesquise. Mas nunca revele exatamente sua real intenção. E sabe porquê? As pessoas simplesmente querem substituir um vício pelo outro. Tenha foco no seu objetivo que é largar de uma vez por todas o tabagismo, e todas as formas de fumar.

Uma pergunta que já me fizeram é:

“Por que preciso de um cigarro eletrônico para reduzir o consumo de tabaco e parar de fumar? Não poderia fazer isso com o cigarro comum?”

E minha resposta sempre é a mesma:

“Não! Não é possível reduzir o consumo com o cigarro comum pelo fato de muitas das substâncias que são

adicionadas ao mesmo, são exatamente para fazer a pessoa consumir cada vez mais. E não é possível realizar a parte final do método, que é deixar o hábito de estar com o cigarro na mão. Para isso seria necessário um cigarro com zero teor de nicotina. Por acaso, você já viu cigarro comum sem nicotina?"

Se existe um método que comprovadamente libertou diversas pessoas definitivamente do vício da nicotina e do hábito de fumar, não valeria a pena analisar esse método de perto?

O mercado do tabaco é controlado no mundo todo por um único e gigantesco monstro. Esses grupos interferem onde for preciso para que sigam vendendo seus produtos cancerígenos e atraindo cada vez mais clientes incautos para sua teia mortal.

Se aqui em nosso país, os tentáculos dessa indústria conseguem colocar um 'médico' famoso para demonizar o cigarro eletrônico em pleno horário nobre da televisão e nos principais telejornais, também nos Estados Unidos, eles conseguiram fazer uma completa inversão das pesquisas sérias que foram realizadas sobre o cigarro eletrônico. No entanto, por ser aquele povo muito mais participativo, não conseguiram proibir o livre comercio e utilização do cigarro eletrônico por lá.

No próximo capítulo estaremos detalhando o máximo possível esse aparelho. Hoje, olhando para trás, observo como era difícil as coisas naquele tempo. Você observou o malabarismo que era preciso fazer para se conseguir algo tão simples. Nos dias atuais tudo que se precisa fazer é pegar um ônibus e ir até o centro da cidade. Naquela época tínhamos que descobrir um contato em outro país distante, pagar

pequenas fortunas e esperar meses até que, se tudo desse certo, finalmente receber um aparelho e algum e-líquido.

Lembre-se, em resumo o método do Sr. José consiste em substituir o cigarro comum pelo cigarro eletrônico; diminuir o teor de nicotina paulatinamente; e finalmente usar o aparelho com e-líquido sem nicotina por um tempo para se livrar do hábito de estar com o cigarro na mão e leva-lo até a boca. Foi esse método que usamos e foi esse método que me libertou depois de trinta e três anos fumando.

Parar é mais barato

Comparativamente, a utilização normal do cigarro eletrônico sai mais em conta financeiramente do que fumar o cigarro convencional. O cigarro de tabaco é composto de morte enrolada em papel. E o cigarro eletrônico, do que vem a ser constituído? Por que foi criado?

Segundo a definição mais precisa que encontrei, o cigarro eletrônico, também conhecido como vape, e-cigarro, e-cig, ou e-cigarrete, ele é um aparelho mecânico-eletrônico que foi criado como o objetivo de fazer a simulação de um cigarro comum e do ato de fumar.

Trata-se de um dispositivo produtor de um vapor inalável que pode ou não conter nicotina. Esse vapor apresenta-se em diversos sabores como menta, café, frutas, cigarro, etc. Esse aparelho pode servir como uma alternativa ao fumante, pois, além de entregar nicotina (quando contém), também proporciona sabor e sensação física semelhante à da fumaça do tabaco inalado; todavia sem que haja tabaco, combustão ou fumaça.

O cigarro eletrônico imita perfeitamente o hábito de fumar, o que para muitos fumantes acaba sendo um atrativo pois esse aparelho faz muito menos mal que o tabaco; devido à sua composição livre das toxinas da fumaça.

O primeiro cigarro eletrônico que foi inventado é visualmente muito parecido com o cigarro de tabaco, ou seja, possui a mesma cor branca e amarela, o mesmo formato e até a ponta parece uma brasa e simula acender quando é tragado. Contudo, este modelo já caiu em desuso devido à baixa

potência e consequente pouco vapor que produzia. Em seu lugar surgiram as “box mods", que têm o mesmo funcionamento do cigarro eletrônico semelhante ao cigarro normal, mas com temperatura e voltagem regulável, e, na maior parte dos casos, com pilha substituível. Para entregar uma experiência mais agradável ao fumante, a indústria teve que adotar baterias mais potentes e abandonar o modelo inicial que parecia com o cigarro de papel. Baterias mais potentes eram mais robustas e necessitavam de outro desenho para o cigarro eletrônico. Estes se tornaram maiores e as vezes possuem até o formato quadrado, os ‘box’.

Hoje em dia existem diversos modelos disponíveis no mercado internacional, sendo que o termo “cigarro eletrônico” vai muito além de oferecer uma alternativa ao fumante de cigarros convencionais, uma vez que esse mesmo nome pode se referir a dispositivos no formato de charuto, cigarrilha, cachimbo, ou até mesmo da shisha árabe.

Atualmente, a maioria dos cigarros eletrônicos disponíveis para venda são reutilizáveis e contém peças de reposição. Todavia é possível encontrar cigarros eletrônicos completamente descartáveis.

Os cigarros eletrônicos hoje são basicamente compostos de três partes: a bateria; o chip eletrônico que controla todo o funcionamento do aparelho; e o atomizador, que produz o vapor. Pode-se considerar que seu princípio de utilização é parecido aos adesivos e chiclete de nicotina, distribuindo lentamente a substância ativa para o fumante.

Nos modelos mais antigos, uma bateria eletrônica é conectada a um sensor que detecta a sucção fornecida pelo usuário, ativando o atomizador para este começar a evaporar o líquido contido no cartucho (esse líquido pode também ser

chamado de e-liquid ou e-juice). Este vapor é inalado pelo usuário. Além disso, o sensor geralmente acende um LED na ponta do cigarro, imitando assim a brasa do cigarro de papel. É possível perceber que juntando tudo isso, tem-se a reprodução fiel do ato de fumar.

O e-líquido é um fluído mais viscoso que a água, possui uma alta tensão superficial e possui a propriedade de fácil evaporação e, portanto, é utilizado como veículo para levar a nicotina até o pulmão do fumante.

O ingrediente principal na maioria dos líquidos para cigarros eletrônicos é o propilenoglicol, seguido de glicerina, água, nicotina e aroma. Essa mistura confere sabor e aroma que imitam a fumaça do cigarro tradicional. Portanto o elíquido não contém a maioria das substâncias nocivas da fumaça do cigarro de tabaco como o alcatrão, monóxido de carbono e fuligem.

Os líquidos para cigarro eletrônico podem ser encontrados à venda nas versões ‘com’ ou ‘sem’ nicotina. De acordo com os maiores centros de controle de produtos para o consumo humano, o propilenoglicol é uma substância segura para o consumo humano em alimentos, cosméticos e medicamentos ingeríveis e inaláveis; é também muito usado nos diversos setores da indústria como solvente para corantes e aromas alimentares; como conservante de alimentos, como gel refrigerante não tóxico, pasta de dente, como ingrediente de perfume, em enxaguante bucal e maquinas de fumaça artificial.

Outro componente do e-líquido é o glicerol, uma substância pegajosa, higroscópica, inodora e de sabor adocicado, usada geralmente em combinação como outras substancias na confecção de umectante, solvente, amaciante,

pomada, loção, xarope, cosméticos, etc. Sempre se soube que o glicerol é seguro para consumo humano e pode ser usado para diversos fins em vários produtos alimentares.
Numerosos estudos mostraram que grandes quantidades de glicerol (artificial ou natural) podem ser administradas em pessoas sem efeitos adversos à saúde.

A água destilada é comumente usada em e-líquidos, embora em pequenas quantidades.

A nicotina é uma substância alcalina básica que pode ser encontrada em diversos vegetais como o fumo, café, erva mate, tomate, batata, e couve flor. Sua maior concentração na natureza é observada na folha do tabaco. Atualmente utilizasse muito a nicotina sintética. Nos e-líquidos, a proporção entre nicotina e outros componentes do líquido varia de 0 a 18 mg de teor na freebase, e 0 a 40 mg de teor na versão nicsalt. O consumo da nicotina causa duas sensações diferentes: inicialmente tem um efeito estimulante e, após uma inalação profunda, leva a uma calma, bloqueando o estresse. Seu uso causa dependência mental e física. Uma vez que a pessoa se vicie, sua falta pode propiciar sentimentos de abstinência prejudiciais ao convívio no meio social. Tomar doses excessivas é altamente tóxico: causa náusea, dor de cabeça, vômito, convulsões, paralisia e até a morte.

Quanto ao gosto dessas substâncias (típicas ou sintéticas) elas não têm sabor originalmente. Torna-se necessário acrescentar óleos essenciais naturais ou artificiais para conferir-lhes algum sabor. Para isso se utilizam na confecção do e-líquido, os mesmos aromatizantes usados nas indústrias alimentícia e na farmacêutica.

Ainda não são conhecidos todos os efeitos colaterais dos cigarros eletrônicos e embora existam muitos estudos em

andamento, a única certeza que se tem é que são muito menos nocivos que o cigarro de tabaco. Embora possua a nicotina e consequentemente os mesmos riscos de câncer que o cigarro comum; apresenta a vantagem de não deixar cheiro nas roupas do usuário; não destrói ou interfere na coloração dos dentes; não compromete a gengiva; não causa mal hálito; não causa o envelhecimento da pele; não compromete a respiração; não provoca a tosse rouca característica de quem consome tabaco; não coloca o meio ambiente em risco por ser desprovido de brasa e combustão; não prejudica as pessoas que estão a volta do vaper (fumante passivo).

São riscos inerentes ao consumo de nicotina: Pneumonia, câncer (pulmões, bexiga, laringite, boca, estômago), infarto do miocárdio, bronquite crônica, enfisema pulmonar, acidente vascular cerebral, trombose, úlcera péptica e impotência sexual.

Como muitos medicamentos são usados na terapia de reposição de nicotina, vários estudos falharam em mostrar que a nicotina causa danos significativos ao sistema cardiovascular. Não existe consenso. Além disso, alguns estudos mostraram que a nicotina parece ser útil de algumas maneiras; como promover a recuperação de danos cerebrais na doença de Parkinson e no Alzheimer.

O propilenoglicol, principal ingrediente do e-líquido usado nos cigarros eletrônicos, é conhecido por sua capacidade de destruição bacteriana e propriedades antivirais; tal composto pode proteger as pessoas que usam cigarros eletrônicos contra influenza e infecções respiratórias; enquanto os cigarros de tabaco duplicam as chances de morte por influenza e infecções causadas no aparelho respiratório.

Todos os estudos comparativos que foram levados a cabo no mundo sobre o cigarro eletrônico concluíram que ele é menos prejudicial que o cigarro de tabaco. Muitos destes estudos o consideram como uma alternativa de alta confiabilidade ao uso do fumo.

Este aparelho é muito mais seguro em todas as métricas que foi comparado com o cigarro de tabaco. Além disso, diversos debates reafirmam a segurança da utilização desses aparelhos, reiterando cientificamente que os cigarros eletrônicos não contêm substâncias tóxicas nocivas à saúde humana além da nicotina.

Vale destacar que a utilização de que se trataram esses estudos se refere ao uso individual. Se você divide seu cigarro eletrônico com outra pessoa; automaticamente você irá adquirir todas as doenças e bactérias que puderem ser transmitidas pela saliva e exalação pulmonar daquele indivíduo utilizador consorcial a você.

Apesar da segurança do uso terapêutico individual desses artefatos, vale destacar que foram encontradas substâncias comprovadamente cancerígenas em todos os cartuchos testados pela agência sanitária americana; embora tenha sido em quantidades infinitamente menores que as presentes nos cigarros comuns.

Conquanto os defensores do uso contínuo desses aparelhos insistam que as quantidades encontradas foram irrisórias, é necessário ter a consciência que tais substâncias estavam lá. Este estudo também descobriu que os níveis reais de nicotina nem sempre correspondem à proporção de nicotina descritas na embalagem. Além disso, foram encontrados vestígios de nicotina em alguns cartuchos declarados como não contendo nicotina; a partir daí,

preocupações foram levantadas sobre os inconsistentes níveis de nicotina absorvidos.

A agência americana reiterou suas preocupações sobre a disseminação do cigarro eletrônico, desencorajando o seu uso e já declarou que os consumidores de cigarros eletrônicos devem ser adequadamente alertados sobre o perigo à sua saúde ao utilizar esse equipamento.

No entanto, um estudo levado a cabo em 2008, nos Estados Unidos, já havia concluído que os traços de substâncias cancerígenas encontrados nos cigarros eletrônicos não chegam nem perto dos níveis achados nos medicamentos de terapia de reposição de nicotina aprovados pela mesma entidade que critica o uso dos e-cigs. Dessa forma se concluiu que o cigarro eletrônico é menos tóxico que a goma de mascar de nicotina.

A grande discussão que se dá nos dias atuais lá na américa do Norte é que a agência reguladora de alimentos de lá tem causado um impacto negativo no público com relação aos cigarros eletrônicos apresentando estatísticas parciais e não conclusivas. Quando estes pesquisadores pedem o estudo para analisar recebem negativas sob argumentação de segredo industrial e proteção de propriedade intelectual. Muitos desses pesquisadores estão indignados por terem a impressão de que a agência governamental passa a ideia para o consumidor de que é mais seguro consumir cigarro de tabaco (que é comprovadamente cancerígeno), ao invés do cigarro eletrônico (que comprovadamente faz muito menos mal à saúde de seus usuários).

As vantagens de mudar do cigarro simples para o cigarro eletrônico é a possibilidade de estes últimos serem usados para

terapia. Um método de reposição de nicotina; como acontece na goma de mascar de nicotina.

Se os fumantes de cigarro pudessem mudar para o cigarro eletrônico, comparativamente, seus benefícios seriam os mesmos da cessação do tabagismo: reduzem o risco de câncer, reduzem o risco de doenças cardiovasculares, estão livres de problemas pulmonares, infecção nas vias aéreas, e de muitas outras patologias. Nesse caso, do ponto de vista da saúde, não há razão para se preocupar com a diferença entre parar de fumar e usar um cigarro eletrônico.

Independentemente dos resultados do estudo da agência reguladora de alimentos e drogas americana, existe a opinião de que "do ponto de vista científico ou de saúde", esses resultados não têm importância. Mas do ponto de vista político, sim; esses resultados são muito importantes. Para que se entenda isso, basta observar que na primeira análise, na nicotina extraída das plantas de tabaco, traços de moléculas contaminadas podem ser encontradas nos cigarros eletrônicos, pois são moléculas basicamente pequenas o suficiente para serem assimiladas por outras substâncias existentes na planta do tabaco. Esses compostos contaminantes também podem ser encontrados em qualquer produto de nicotina derivada do tabaco; portanto isso é completamente inútil como conclusão científica, pois a quantidade de nitrosaminas nos cigarros eletrônicos é muito menor do que a encontrada nos cigarros de tabaco. Essa é a informação que conta, porque no caso do cigarro eletrônico há risco baixo de câncer; enquanto no outro tipo de cigarros o risco é altíssimo.

Finalmente uma empresa produtora de cigarros eletrônicos americana conseguiu liminar e revisou o estudo da

agência reguladora e constatou que existem várias limitações, que não podem ser adequadamente suportadas para apontar efeitos negativos à saúde dos usuários de cigarros eletrônicos em comparação aos medicamentos para terapia de reposição de nicotina aprovada pelo próprio governo no passado. A empresa concluiu que o estudo não tinha base para apoiar a alegação de possíveis efeitos adversos dos cigarros eletrônicos em seus consumidores regulares.

Lá naquele país os cigarros eletrônicos foram classificados como medicamento ou cosmético e encaixados nessa classe de produtos. Mas através de apelação, o Tribunal votou por unanimidade contra o governo, e estabeleceu que se poderia regulamentar o cigarro eletrônico apenas como substância do tabaco e, portanto, não poderia impedir sua importação. O juiz determinou que tais dispositivos estariam sujeitos a serem comercializados como medicamentos prescritos somente quando os fabricantes de cigarros eletrônicos demonstrassem com sucesso que seus produtos são destinados a fumantes que querem parar de fumar. Atualmente, o cigarro eletrônico é legal nos Estados Unidos, mas pode estar sujeito à lei estadual.

No Brasil, a ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) decidiu proibir a comercialização de cigarros eletrônicos. Portanto, a liberação para indústria e comércio dos cigarros eletrônicos por aqui, depende de mais estudos para descobrir se o seu uso representa um risco à saúde, ou seja, maior ou menor que o risco dos cigarros de tabaco. Da mesma forma estão sendo aguardados estudos para saber se o mesmo pode ser usado estrategicamente para deixar o hábito de fumar.

* * *

Acompanhando todo o texto sobre o cigarro eletrônico e sua legalidade nos Estados Unidos, se percebe claramente a tendência política que tomou a discussão naquele país. Mesmo o governo sabendo que é uma alternativa menos nociva ao tabagismo, praticamente tentou desestimular a utilização, mas foi derrotado nos tribunais e obrigado a legalizar.

Aqui no Brasil aconteceu bem pior, esse mesmo braço político poderoso do cartel mundial do tabaco, fez surgir uma proibição ao comércio do cigarro eletrônico. Quando estava terminando de produzir este livro, tinha em mente publicar uma lista de sites onde seria possível adquirir os produtos e aquele que quisesse copiar o modelo, pudessem comprar seu kit e líquidos de forma mais cômoda. Para minha surpresa, me deparei com essa impossibilidade pois o site onde adquiri no passado um kit completo que fora utilizado por um amigo e que se mostrou exatamente satisfatório e suficiente, esse site que era tão bom, simplesmente foi fechado e já não existe.

Por essa e outras é que sempre repito: Saia dessa barca furada meu amigo e minha amiga, muita gente quer que você continue fumando! Abra seu olho. Não existe bote salva vida! Ninguém vai mandar o resgate e a sua vida está passando.

Quem sabe seu filho ou sua filha vão desenvolver um câncer no futuro simplesmente por ter convivido com você e ser um ‘fumante passivo’. Se lá nos EUA, esse cartel da morte consegue influenciar um órgão tão poderoso de controle do governo federal, imagine aqui, nessa república de bananas onde os políticos têm a fama que tem. Portanto, abandone esse vício o quanto antes.

Pronto. Aí está, do fundo do meu coração, tudo que usei e que aprendi, da forma como me foi passado pelas pessoas que também usaram e conseguiram se libertar utilizando o método. Tudo isso começou com o Sr. José. Como uma experiência apenas; e se tornou um grande movimento antitabagismo mundial de resultado comprovado.

Cabe a você, e unicamente a você, a grande decisão. Lembro mais uma vez que a nicotina, em qualquer forma de utilização é nociva e viciante e faz mal à saúde. Se você decidir utilizar esse método que funcionou para mim e para tantas outras pessoas, lembre-se que estará utilizando por sua própria conta e risco. Aconselho a pesquisar mais sobre o assunto, principalmente sobre o perigo que você está se expondo e expondo seus amigos e familiares por fumar cigarro ou qualquer produto de tabaco. E peço encarecidamente que pare o quanto antes.

Tem muita gente que quer que você continue fumando. Tem muita gente lucrando com isso. Tem muita gente contando com isso. Eles querem que você fume até morrer e de preferência que morra antes de se aposentar. Agora você tem o conhecimento de uma técnica e um método que, se feito exatamente como relatamos aqui, já libertou centenas de pessoas conhecidas e milhares de pessoas as quais pudemos passar essa técnica. Exatamente por ser algo que funciona, não sei por quanto tempo poderemos publicar esse material sem sofrer algum tipo de sanção. Mantenho a consciência tranquila e nossa alma está leve, pois de alguma forma fizeram com que esse relato chegasse até você. Passe-o adiante. Se não modificou sua vida, quem sabe poderá ser tudo que alguém tanto queria saber para se livrar desse maldito vício do tabaco. A mão do escravo está estendida para você, liberte-o!

Mais uma vez eu te peço, caso você decida utilizar o método por sua própria vontade, não se deslumbre com o cigarro eletrônico e apenas substitua um vício pelo outro.
Empregue o método como todos os que tiveram acesso a ele utilizaram; ou seja, única e exclusivamente para parar de fumar definitivamente, fazendo a reversão da dependência física de nicotina através da diminuição gradativa na dosagem; e subjugando assim o desejo de fumar, o costume de levar o cigarro até a boca, tragar e soltar a fumaça.

Vencer o hábito de ter o cigarro sempre à mão, é atacado por último e vencido através do esquecimento gradativo, uma vez que já esteja livre da dependência química.

Essa jornada que trilhamos nos fez vencedores. Você só saberá o gosto da vitória também quando der o primeiro passo. Só então saberá que a possibilidade é real.

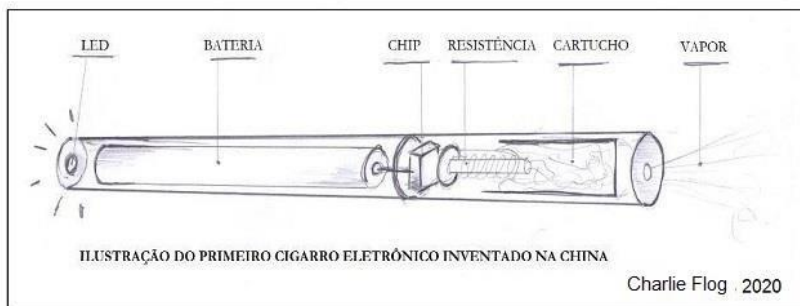
Quanto mais informação, melhor

Os cigarros eletrônicos podem ser usados como método para deixar de fumar, substituindo os cigarros tradicionais e mantendo, mesmo que de forma reduzida, o consumo de substâncias nocivas e aditivas que os cigarros comuns contêm.

Usar os cigarros eletrônicos permite continuar com o hábito de fumar, muito enraizado no dia a dia das pessoas que fumam regularmente, mas com apenas algumas das consequências negativas que o fumo tem para a saúde. Por outro lado, não prejudicam as pessoas que estão à volta do fumante, conhecidos como fumadores passivos. O cigarro eletrônico não solta fumaça, e sim vapor.

Para funcionar, o cigarro eletrônico conta com um cartucho em seu interior que contém um líquido que é vaporizado graças a uma bateria elétrica e ao ser inalado pela piteira, esse vapor imita a fumaça do cigarro real. O líquido dos cigarros eletrônicos pode ser encontrado em diferentes sabores como: menta, baunilha, tabaco, café, etc.

Nessa ilustração temos a ideia de como era o primeiro cigarro eletrônico inventado na China.

ILUSTRAÇÃO DO PRIMEIRO CIGARRO ELETRÔNICO INVENTADO NA CHINA

Para utilizar o cigarro eletrônico, em primeiro lugar você deve carregar a bateria. Ao fazer isso siga corretamente as instruções do fabricante de seu aparelho.

Geralmente se desenrosca suavemente a bateria no sentido anti-horário. É deixado de lado o conjunto do atomizador. Enrosca-se cuidadosamente a bateria no adaptador do carregador, girando bem devagarinho no sentido horário. Esse adaptador USB é conectado ao carregador fornecido no kit. Liga-se o carregador à rede elétrica conforme a tensão indicada no corpo do mesmo. No início do carregamento o botão da bateria piscará algumas vezes. O LED do carregador estará vermelho durante a carga. Ao mudar para a cor verde, indica que a bateria estará totalmente carregada.

Quando tiver carregado a bateria, torne a enroscar esta no conjunto atomizador com bastante cuidado, no sentido horário. Lembre-se, quanto mais cuidado tiver ao manusear o aparelho, mais ele vai durar.

A bateria vai estar ligada após o carregamento. Para desliga-la e manusear a carga de líquido com mais segurança, use a função bloqueio da bateria. Para isso, siga as instruções do manual de uso do fabricante do aparelho. Certifique-se de que o aparelho está inoperante. Teste pressionando o botão. Se não acender é porque funcionou e a bateria está desativada.

Reativando novamente a bateria, consulte o manual de uso do aparelho para entender seu acionamento. Veja se voltou a funcionar. Pressione o botão, se o mesmo acender é porque a bateria está ativa novamente.

Para adicionar líquido no conjunto atomizador, desenrosque este da bateria e mantenha-o na posição vertical. Na parte superior desse conjunto existe o bocal que se

desenrosca facilmente. Gire com cuidado pois esse tipo de plástico seco se quebra com muita facilidade.

Com uma pipeta ou conta gotas vá adicionando lentamente o líquido com máximo de cuidado para não cair no orifício central do atomizador. Para que isso não ocorra, mantenha o conjunto em um ângulo próximo de 45°. Não coloque mais líquido do que o limite máximo de seu atomizador, geralmente essa capacidade é de 1.6 ml.

Uma próxima imagem demonstra mais claramente o abastecimento do líquido para pitar. Esse carregamento é uma operação que se realiza em seis passos:

1. Desenroscando a piteira do atomizador;

2. Ao abastecer o atomizador é necessário tomar o cuidado de não pingar líquido no orifício central;

3. Levando em conta facilitar o enchimento do reservatório, incline-o e coloque líquido pelas laterais;

4. Uma vez abastecido, rosqueie novamente a piteira. Para um melhor rendimento, deixe repousar por cinco minutos aproximadamente, isso possibilitará o encharcamento do pavio;

5. Finalizando, rosqueie com cuidado o atomizador na bateria sempre segurando na parte metálica onde fica o botãozinho e sem forçar;

6. Limpe qualquer resíduo externo de líquido. Certifiquese de que está tudo correto e seguro. Pronto, agora pode começar a vapear!

Ilustração com as 6 etapas.

Para usar o cigarro eletrônico, estando todo o conjunto devidamente carregado e montado, desbloqueie a bateria conforme o manual do fabricante; em alguns modelos isso se faz acionando cinco vezes o botãozinho da bateria. O LED azul irá piscar algumas vezes. Se tudo correu bem, agora quando você pressiona o botão do cigarro eletrônico, o LED se acende e você escuta o barulho do atomizador em funcionamento.

Mantenha o botão pressionado enquanto traga o vapor. Solte o botão e aprecie sua tragada. Solte o vapor pela boca lentamente.

Evite uma tragada em cima da outra, pois o atomizador precisa de um tempo para re-humedecer o pavio.

Os conjuntos atomizadores são semidescartáveis, portanto não possuem garantia. A bateria geralmente tem 6 meses de garantia.

Como precaução é recomendado manter sempre peças de reposição em estoque pois são extremamente baratas e existem tutoriais na internet ensinando a manutenção.

Nunca deixe o conjunto atomizador com pouco líquido e muito menos vazio. Quando notar algum sabor diferente no atomizador, faça a substituição da resistência ou do próprio conjunto atomizador. Sempre observe se a bateria não está descarregada antes de condenar o atomizador. Não transporte seu cigarro eletrônico em bolsos apertados pois isso danifica todo o conjunto e principalmente a bateria; além de ser perigoso. Procure manter e transportar o cigarro eletrônico sempre na posição vertical. Nunca acione o botão quando o atomizador estiver vazio.

Resumindo o método de utilização: inicialmente deve-se carregar a bateria do cigarro eletrônico. É necessário seguir sempre as instruções do fabricante. Na sequência, é adicionado o líquido no atomizador e depois é possível começar a "vaporizar", como é conhecida a ação de inalar o vapor destes cigarros.

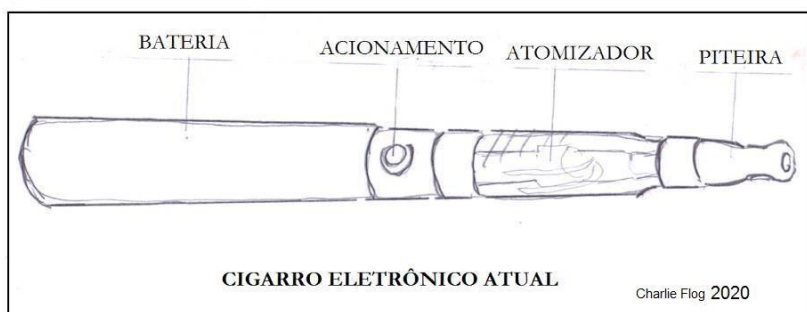
Todo utilizador de cigarros eletrônicos sério sempre recomenda que se utilize produtos de procedência e qualidade (eu particularmente só utilizei líquidos importados dos Estados Unidos e cigarro eletrônico de alta qualidade).

Na próxima imagem você tem uma noção de como era o cigarro eletrônico utilizado pelo autor. Naquela época esse era o mais avançado que tínhamos disponível. Ele tem a

vantagem de ser customizável, de fácil manutenção e fácil reposição de peças. Na época que montei meu kit inicial eu comprei dois desses completos para mim e outros dois, também completos, para minha esposa. Ou seja, eram quatro baterias e quatro atomizadores para cada um.

Depois comprei do mesmo fornecedor dois de um outro modelo que não gostei porque melejava um pouco de líquido e sujava bolsas e roupa. Com esse modelo da ilustração, nós, particularmente, nunca tivemos problemas.

Passado algum tempo decidi comprar uma cartela com mais quatro atomizadores e dez resistências com pavio para reposição, todos para o mesmo modelo que usávamos e da mesma marca. Daí ficamos tranquilos até o fim do tratamento.

CIGARRO ELETRÔNICO ATUAL

Na época que adquirimos ele vinha em uma caixa preta e em par, como se fosse um kit mesmo.

O líquido que utilizamos foi apenas da melhor marca que tinha disponível na época, importado dos EUA, como já dissemos anteriormente. Começamos com um que tinha sabor de cigarro, mas depois resolvemos superar o gosto do cigarro também e optamos por outro com sabor desenvolvido especialmente para e-líquido (*o frasco era azul e tinha conta gotas*). Uma vez até adquiri um nacional (provavelmente feito em

algum fundo de quintal), mas não possuía o sabor legal e muito menos fazia um vapor agradável, portanto decidimos usar apenas o que realmente funcionava e tinha qualidade total.

Procurando na internet nos sites de importação, em vendedores ambulantes pela cidade, tabacarias internacionais, ou importadores especializados, certamente é possível encontrar um cigarro eletrônico de boa qualidade.

Se você tiver facilidade em trabalho artesanal e conhecimentos em eletrônica, pode tentar construir o seu. Existem sites explicativos sobre a construção dos famosos "mods", que são e-cigs caseiros.

Sobre o líquido importado você pode encontrar informações em grupos de WhatsApp, Facebook, sites na internet, ou lojas especializadas e de importação; uma vez que foi proibido o livre comércio no Brasil (*Se permite o uso apenas como terapia, conforme citado anteriormente*).

Uma boa opção também, se você é uma pessoa com tempo e espaço para experiências químicas, seria criar seu próprio líquido de forma customizada onde você tem a opção de importar apenas a nicotina e a essência, depois mandar formular em uma farmácia de manipulação uma quantidade razoável de e-líquido inerte; uma vez que esse se constitui de dois produtos comuns (PG - Propileno Glicol, e o VG - Glicerina Vegetal, misturados meio a meio, ou em diferentes proporções); acrescentando depois, na proporção correta, a nicotina. Só que para isso é necessária orientação técnica, pois como já dissemos, dependendo da proporção, a nicotina pode ser se tornar nociva e fatal.

Se você é um tipo engenhoso e meio professor pardal, pode aprender a fabricar seu próprio líquido. É possível

comprar bons líquidos e creio que essa seja a forma mais segura. No entanto quem tem disponibilidade pode conseguir um custo benefício bem melhor fabricando seu próprio elíquido. A seguir tem uma lista dos principais ingredientes, equipamentos, o receituário e também um passo a passo do modo de produzir líquido para cigarro eletrônico segundo passavam para nós naqueles antigos blogues da web discada. Segue um breve resumo.

Os ingredientes para aprender como fazer líquido para cigarro eletrônico são: Glicerina Vegetal (VG), Propileno Glicol (PG), Nicotina Líquida (se for usar), e Essências.

A glicerina vegetal (VG), é encontrada em farmácias de manipulação ou indústria de produtos químicos. É necessário pelo menos 1 litro para ter uma boa quantidade inicial. Lembrando que ela deve ser Glicerina 100% Vegetal e com certificado USP de qualidade. Algumas marcas também trabalham com o certificado Kosher (100% vegetal).

O propilenoglicol (PG), pode ser adquirido em indústrias químicas, farmácias de manipulação e lojas de medicamentos. Um litro estará ótimo para começar. Também deve-se procurar o certificado de qualidade USP.

A nicotina é o produto que será mais difícil adquirir. Geralmente só se encontra em lojas que vendem produtos para cigarro eletrônico ou sob importação.

Nicotina é um produto muito perigoso e extremamente venenoso, de maneira nenhuma deixe ao alcance de crianças e animais domésticos. Dependendo da dose, pode ser fatal.

Para manusear a nicotina, utilize mascaras, luvas e óculos de proteção, evitando ao máximo contato direto com a substância.

Para dar sabor, utilize essências próprias para misturar nos ingredientes que você está utilizando. Essências para produção de e-líquidos você só vai encontrar nas lojas de produtos para cigarro eletrônico. Você tem a opção de usar seu líquido neutro.

Materiais de laboratório necessários para o fabrico:

Frascos ou garrafinhas de 15 a 60 ml. Usados para guardar seus líquidos.

Potes: é recomendado que se utilize potes de vidro para a mistura.

Seringas e pipetas. Para medir os ingredientes e manusear com precisão na quantidade, isso é muito importante na fabricação de qualquer produto.

Máscara e óculos de proteção para o rosto. Nicotina é perigoso, repito. Para manuseá-la é necessário luvas, máscara e óculos de proteção.

Segurança e higiene. Procure manter total higiene e trabalhe com a máxima segurança. Use utensílios sempre limpos e secos. O produto final vai para o seu pulmão!

Para determinar o quanto de nicotina utilizar no líquido para cigarro eletrônico, ou seja, para se saber quantos miligramas de nicotina é preciso, aplica-se a seguinte formula:

Teor em mg/ml (miligramas por mililitro) = quantidade de nicotina em mg para o volume total de e-líquido em ml.

Exemplo: Queremos fazer 30 ml de e-líquido com teor de 16mg/ml de nicotina. Note que será um teor de 16 miligramas de nicotina para cada mililitro de e-líquido. Então preciso de 30 x 16 = 480 mg de nicotina para minha formula com 30 ml de e-líquido, entendeu? 480 mg é igual a 0,48 g, observe que isso é menos de uma grama. Achando a quantidade de

nicotina é só converter em ml; para isso basta acessar uma calculadora online das diversas disponíveis na internet.

Outro exemplo: Suponhamos que será confeccionado 50 ml de e-líquido no total. Queremos nosso e-líquido com um teor de 8mg/ml de nicotina (8 miligramas por mililitro). Aplicando a fórmula teremos: 50 x 8 = 400. Ou seja, 50ml vezes 8mg é igual a 400mg de nicotina. Ou seja, 0,4 g de nicotina para seus 50 ml de líquido.

Para extrair a nicotina de seu recipiente tem-se que colocar luvas e óculos. Após calcular o volume em ml de nicotina, cuidadosamente usa-se uma pequena seringa para pegar a quantidade necessária que será usada no líquido.

Dependendo do volume de nicotina, recomenda-se que faça mais de uma transferência. Exemplo: Se for preciso 5 ml de nicotina, talvez seja melhor pegar 2x de 2,5 ml. É mais fácil puxar pouca substância evitando também o excesso de bolhas de ar dentro da pequena seringa.

Ao adicionar essência, certifique-se de que esta seja fabricada especialmente para líquidos de cigarro eletrônico. Além disso, mensure a quantidade ideal, evitando que fique muito forte e enjoativo. Para atabacados, recomenda-se utilizar entre 1% e 2%. Já os frutados, pode-se usar até 8%. Em essências muito doces, recomenda-se utilizar até 3%.

Os veículos base (PG e VG) geralmente são utilizados meio a meio. Suponhamos que será fabricado 50 ml de elíquido, então será necessário 25 ml de PG e 25 ml de VG. Para manipular o PG e o VG, recomenda-se a utilização de seringas maiores para transferir os líquidos para o vasilhame onde será confeccionado a mistura. O PG é bem líquido e fácil de ser transportado. Para o VG retire a agulha da seringa, permitindo assim um melhor fluxo do produto. Além disso,

após despejar o líquido no recipiente, certifique-se de que não existem sobras na seringa.

Tampa-se bem a vasilha e agita-se por pelo menos 10 minutos. Depois deixa-se o líquido para cigarro eletrônico maturar por 10 dias. O tempo de maturação é importante para homogeneização dos componentes químicos da mistura.
Depois desse prazo procede-se o teste de utilização.

Não sou químico, nem botânico, muito menos farmacêutico e nunca me animei a fazer ou utilizar líquido caseiro, nem tampouco recomendo isso; como já disse antes, sempre dei preferência aos líquidos importados, pelo elevado padrão de qualidade daqueles produtos; porém, vários colegas diziam ter tido ótimos resultados. Se você, por sua conta e risco, estiver mesmo decidido a se aventurar no fabrico do seu próprio e-líquido, existem até vídeos no Youtube contendo um passo a passo de como fazer através de processo caseiro.

Essas informações sobre fabricação de e-líquido e cigarros eletrônicos advém de conhecimento adquirido durante conversas nos antigos grupos de bate papo e blogues, em nossas madrugadas na internet discada. Tais sítios já não existem mais. Como já dissemos, tudo isso tem como objetivo meramente informar. Mostrar a possibilidade e nada mais. Recomendamos que antes de utilizar qualquer produto ou aparelho que tenha contato direto com seu organismo, procure orientação de um especialista e nunca esqueça de consultar seu médico.

* * *

Quem lucra com seu vício?

Quem é o dono da indústria do cigarro? Quem é o inimigo oculto do fumante? Por que todos saem ganhando, menos o fumante?

A indústria fumageira é a que mais recolhe tributos, com destaque para o ICMS, sendo esse um dos impostos de onde advém os recursos utilizados para cobertura financeira dos gastos do Estado, bem como para o pagamento dos salários dos funcionários públicos do Executivo, do Legislativo e do Judiciário; tanto em âmbito Federal, Estadual e Municipal. Veja que interessante, a própria União depende dela. Tanto do lucro em impostos que você pagará para o País durante a sua vida útil como trabalhador, como também na sua morte precoce e economia para a previdência, pois se você é fumante, provavelmente não viverá até se aposentar.

Concluímos então que um dos sócios e grande beneficiário dessa indústria é o próprio Estado.

Porém não é tão simples assim para entender esse sistema. A indústria do cigarro gasta bilhões em publicidade para alcançar você ainda jovem e sem a personalidade completamente formada. Ela foca na sua adolescência. Enquanto você está descobrindo o mundo e descobrindo o que quer ser. Justamente naquela fase em que tudo que é proibido parece absolutamente atraente para sua mentezinha descobridora. A indústria cigarreira só precisa de 7 segundos!

Sete segundos para ter seu coração. Isso mesmo. Ela só necessita que você fique com uma tragada na boca durante sete segundos, pois é esse o tempo que a nicotina leva para chegar até o seu cérebro e lhe dar a sensação de relaxamento.

Certamente você já estará adicto depois dessa primeira tragada. Seu cérebro vai querer repetir aquela sensação. Depois disso o vício só requer que repita essa experiência por mais seis vezes. Pronto, agora você adquiriu o hábito. Provavelmente fumará pelos próximos 30 ou 40 anos.

O interesse deles em investir tanto dinheiro influenciando os hábitos e a própria cultura dos seres humanos é porque seu negócio tem um grande problema: É o único negócio no mundo onde o produtor sabe que seu cliente será morto pelo produto que ele está lhe vendendo. É uma indústria que mata seus próprios consumidores. Por isso é necessário focar nos jovens e cada vez mais convencê-los a se tornarem adictos de uma substância que vicia mais rápido que a cocaína.

Uma vez que você virou cliente, eles sabem que não precisam se preocupar mais com você pois provavelmente irá fumar até morrer de alguma doença causada pelo cigarro. Na verdade, a única preocupação que eles têm agora é em se livrar de qualquer reação sua contra eles. Por isso, silenciosamente, prepararam toda uma sociedade e uma cultura para transformar você em culpado pela sua adicção.

A sutileza com que agem é tanta que se você começar a investigar encontrará nuances dessa cultura em todos os lugares e se convencerá muito fácil de que não consegue parar de fumar por que é fraco. E também será convencido de que começou a fumar por vontade própria, pois afinal, como sutilmente prantaram na mente coletiva da sociedade, você tem o "livre arbítrio". Você não estará lidando com amadores,

estará nas mãos de uma indústria que atua simultaneamente no planeta todo, em cada cultura com uma nuance especial.

Uma indústria que já tem mais de 400 anos de experiência. Ela se tornou universal e está em todos os países. Até nos países onde o consumo de bebida alcoólica é proibido, a indústria do tabaco entrou e permanece até hoje. Essa indústria que começou tímida, se tornou poderosa e aprendeu a se perpetuar se associando aos poderes constituídos.

O primeiro europeu que se viciou no cigarro com os índios americanos; ao retornar para a Europa, ficou preso por 3 anos; tamanho foi o espanto que causou nos cidadãos ao verem ele soltando fumaça insistentemente por onde passava. E a indústria tabagera cedo entendeu a necessidade de mudar os hábitos, as leis e se associar com quem julgava se quisesse prosperar. E assim o fez e faz até os dias de hoje.

Na história do cigarro não é preciso ir longe para perceber que existe uma ligação muito intima entre a indústria tabaquista e o Estado, ou melhor, as pessoas que detém os cargos de maior poder de decisão e prestígio no Governo, e obviamente, quem mais se usufrui dos benefícios advindos do poder ou da proximidade do poder.

Na América recém povoada, a vida dos primeiros colonos ingleses ia de mal a pior e isso só mudou quando, em 1612, John Rolfe trouxe algumas mudas de tabaco para o Novo Mundo e começou a cultivar isso na recém-instalada colônia de Virgínia. Os índios americanos gostaram tanto da ideia que na primeira safra ele conseguiu se casar com a princesa índia Pocahontas. Assim, graças à essa união do poder da tribo dela e do cultivo do tabaco no campo, a colônia tornou-se autossustentável. No final daquele século já exportavam mais de 17 mil toneladas. O tabaco tornou-se o principal produto

de exportação daquela América 'cristã'. Sua importância era tanta que a primeira lei da assembleia dos colonos tratava sobre o tabaco e regulava um preço mínimo. George Washington, o primeiro presidente americano e considerado o pai fundador dos Estados Unidos, era um grande produtor de tabaco. Sua família possuía desde fazendas de cultivo, até armazéns para comercio e exportação. Thomas Jefferson, principal autor da Declaração de Independência dos Estados Unidos, era também um grande produtor de tabaco.

A indústria do cigarro como a conhecemos hoje, essa indústria poderosa de companhias com orçamentos maiores do que o PIB de países, essa indústria de produção e distribuição em massa começou nos Estados Unidos, onde os produtores perceberam que teriam mais vantagens ao se unirem em uma única grande companhia (American Tobacco Company). Logo os industriais do tabaco ingleses perceberam o perigo da gigante americana e criaram também sua multinacional (Imperial Tobacco Company). Pronto, estavam as duas grandes companhias de cigarro brigando entre si pelos mercados mundiais. Mas por um breve período, pois como as vantagens da união eram imensas, resolveram se unir também e criaram a British American Association (BAT). Bom, de agora em diante, poderiam explorar livremente o mercado do mundo todo sem concorrência. Aqui no Brasil compraram todas as companhias de cigarro. A primeira aquisição foi justamente a maior companhia, a Souza Cruz, criada em 1903 pelo imigrante português Albino Souza Cruz.

Justiça x cigarro

Se engana quem acha que a indústria do cigarro perde dinheiro com os altos impostos. Até porque, como veremos a seguir, não existe uma linha divisória clara onde acaba o domínio das famílias que controlam essa indústria e o próprio Estado. Parecem se fundir. Exemplarmente, aqui no Brasil, logo que se criou as leis anti-fumo e o aumento do imposto, surgiram os cigarros contrabandeados. Ora, como sabemos que existe uma única companhia de tabaco controlando todos os mercados no mundo, e que 70% do cigarro consumido no país é contrabandeado, percebemos que o conjunto das operações favoreceu à própria companhia onde setenta por cento de sua produção não recebe taxação nenhuma aqui no país (os contrabandeados), e os trinta por cento ditos nacionais, pagam a manutenção do Estado e o funcionamento do governo.

"Mas para atingirem tamanha hegemonia, precisariam do apoio da Justiça", diria um incauto pensador. Pois essa indústria praticamente é uma co-fundadora das nossas cortes de justiça e oxalá no mundo! "Mas como assim?" Isso mesmo, essas famílias sempre foram as donatarias para os cursos universitários ligados às Leis. Todo juiz aprende desde cedo que seu gordo salário advém da indústria tabagera. Mas mesmo assim, esse setor industrial faz questão de deixar claro sua influência no setor judiciário. Nunca se ganhou uma única causa indenizatória desse setor. Dos tribunais regionais à mais alta corte, a influência é tanta que nunca ninguém foi

indenizado até hoje. Mesmo que se deixe ganhar uma ou outra causa pequena em um tribunal de primeira instância, o lobby sabe que recorrera até chegar em Brasília onde a gaveta será o destino certo de qualquer causa contra a indústria do tabaco que consiga ir tão longe.

A primeira preocupação de um atual ministro (e ex-juiz) advindo dos palcos do judiciário brasileiro foi justamente a discussão da redução de impostos sobre a indústria do tabaco no país. Para quem estuda o ramo, nenhuma surpresa.

Houve um Fórum Mundial de Juízes realizado no Rio Grande do Sul que teve uma carta de protesto de entidades de promoção da saúde, as entidades questionavam a desfaçatez tão grande desses senhores em não verem nenhuma estranheza no patrocínio de uma grande indústria de cigarros para tal evento. Segundo eles, isso no mínimo abala a confiança do povo em uma justiça isenta; pois justo a maior indústria de cigarros do país, que possui milhares de ações judiciais contra sí, como pode promover tal evento para justamente aqueles que julgarão suas ações? Onde ficarão a isenção e independência desses juízes quando forem julgar tais ações? Como se é de prever, os protestos não deram em absolutamente nada.

Prestigiados escritórios de advocacia estão entre os contratados pela indústria do cigarro. Nomes que já tiveram posto na mais alta corte de justiça do país já fizeram parte do conselho administrativo de uma grande companhia de cigarros no Brasil. Renomados juristas brasileiros trouxeram à luz pareceres exclusivos para o sindicato do tabaco.

Precisamos entender que essa indústria não suborna para ter sucesso, são anteriores a tudo isso; no exterior fazem o chamado lobby. Ela é implacável. E tem para isso toda história

da justiça de nossa civilização atual, pois sempre esteve presente sorrateiramente pelas cortes, nunca admitindo perder qualquer ação. Possuem aos seus serviços os melhores advogados possíveis, ex-desembargadores, figurões, e os nomes mais renomados, os quais usam para pressionar os juízes. Fazem pressão total às custas de pilhas e mais pilhas de documentos. Trazem pareceres das maiores autoridades de direito do país. Os mais renomados mestres das faculdades de direito e maiores conhecedores da Lei.

Como exemplo, já se citou parecer anexado pela indústria do cigarro de autoria dos renomados doutores e professores de direito de importantes faculdades federais do país. Pareceres instando que a liberdade proferida pela Constituição cidadã de 1988, quando aplicada ao indivíduo, vai significar que o usuário e consumidor de cigarros é completamente responsável pelas suas atitudes e que pelo tanto, especificamente em se tratando de tabaco, não haveria engodo na publicidade usada pela indústria, uma vez ser de conhecimento público as patologias que o cigarro pode causar quanto à saúde da pessoa usuária. Ou seja, se esquecem completamente que a empresa está disponibilizando algo que não deveria estar sendo vendido porque mata.

Utilizam de todo tipo de material para tentar convencer o juiz. Produzem verdadeiros dossiês com decisões que venham de encontro aos interesses deles mesmos; buscam também cópias de decisões de renomados tribunais estrangeiros. Trazem tudo possível até convencer qualquer juiz de que esse é o pensamento comum e de que todas as jurisprudências do mundo pensam assim também.

E você acha que param por aí?

Não, absolutamente!

Procuram descobrir qual seria a autoridade que mais causaria impressão no juiz em questão e trazem essa autoridade para convencer pessoalmente esse juiz. Não querem perder nenhuma ação, por mais irrisória e fácil que possa parecer. A regra é hegemonia total e completa.

Há inclusive um livro grosso e importante nessa estratégia de atuação. Uma alma distraída pensaria que tal obra que versa sobre produtos de risco inerente e livre arbítrio, possa ser um postulado jurídico desqualificado e comum. Todavia, verdadeiramente se trata de compilado de altíssimo nível de pareceres produzido por ninguém menos que as mais renomadas autoridades na matéria, a pedido, é claro, da indústria do cigarro. Dentro dele se encontram pareceres utilizados por desembargadores e grandes nomes do Direito nacional. Para se ter uma ideia do conteúdo, ex-ministros das altas cortes de justiça, desembargadores, professores de universidades seculares emprestam seus próprios nomes à causa.

Portanto meu amigo e minha amiga, se você entrou nessa cilada muito bem estruturada, sinto muito em lhe dizer, mas não tem bote salva vidas. Não existe auxilio governamental de fato e constituído para lhe tirar dessa enrascada. E vou mais além, o governo percebe que essa indústria o mantém, pois do contrário proibiria definitivamente o comercio do cigarro; mas em oposto a isso, mantém-se ao longe ou busca destruir iniciativas que 'realmente' liberte a pessoa da adicção ao vício do tabaco, seja por sanções ou por lei.

Há reiteradas pesquisas mostrando que a grande maioria dos fumantes se arrepende de haver colocado um cigarro na boca, e que é baixa a chance de deixar a dependência. Na visão da Organização Mundial de Saúde (OMS), o tabagismo é uma

doença, e não um hábito calcado no livre-arbítrio. Atualmente é estimado que milhões de pessoas são atingidas anualmente por mortes causadas diretamente pelo hábito de fumar; números que só tendem a crescer cada vez mais se mantidos os ritmos atuais de envolvimento com o tabagismo. Em termos mundiais, o tabaco causa a maioria dos casos de câncer de pulmão, grande parte das doenças respiratórias e das doenças cardiovasculares.

Portanto, mais uma vez reitero, o governo não será seu melhor amigo nessa batalha pela sua libertação do cigarro. Infelizmente nem se ele pudesse iria sê-lo, pois as várias vertentes do poder constituído dependem da indústria do cigarro para se manter.

Se você depositar completamente sua esperança nas ações governamentais para lhe tirar do tabagismo e não despertar, provavelmente irá morrer de alguma doença causada pelo tabaco. O que não será ruim para o próprio governo pois é uma pessoa a menos para ele gastar com sua enfermidade no estágio terminal ou com sua aposentadoria.

Saideira

O ser humano para chegar à sua essência necessita voltarse para dentro de si mesmo e buscar entender seu mundo interior. Existia um ditado na época de Cristo que dizia:

"Se um leão devorar um homem, bem-aventurado será esse felino; pois se tornará humano".

Saindo da interpretação esotérica, esse provérbio queria dizer de forma sintética e concisa, o fato de nos tornamos aquilo que ingerimos. Somos o que comemos. Obviamente, quando deixamos de ingerir algo, deixamos de ser isso. Se pararmos de ingerir fumaça, deixaremos de ser fumantes.

Muita vez estamos tão envolvidos no mundo dos viciados em tabaco que nos esquecemos de que quando nascemos não fumávamos. Diversas pessoas à nossa volta não necessitam de cigarro para viver e passam superbem. Não somos fumantes; isso é coisa do diabo para nos destruir.

Respeito a opinião daqueles que dizem que decidiram fumar até morrer porque sentem prazer no cigarro. Mas quero gentilmente lhes dizer que estão errados em insistirem nesse maldito vício. Acontece que não estão fazendo mal apenas a si mesmos. Se esse fosse o caso, seria até bom que morressem fumando. Porém esses cidadãos fracos e sem caráter estão fazendo mal às pessoas à sua volta. Mulheres, homens, jovens e crianças que adoecerão sem ter ingerido o veneno da fumaça do cigarro por vontade própria.

Muitos adolescentes já estão viciados no fumo antes mesmo de darem a primeira tragada em um cigarro. Por vezes

já são fumantes passivos há mais de dez anos. Já foi observado crianças de colo viciadas em nicotina. Bebês que choram desesperadamente se a mãe passa um bom tempo sem fumar próximo a elas. Ou seja, passivamente, seu cérebro já foi viciado completamente na fumaça do cigarro desde que nasceram e talvez até antes.

Tudo isso são atos criminosos praticados por pais, mães e parentes dessas crianças, indivíduos desprovidos do respeito suficiente por sí próprios para buscarem conhecimento e se livrarem definitivamente do vício.

Nossa sociedade está doente. E está doente na alma. Vivemos uma época de total inversão de valores onde o errado é protegido pela lei e o certo é censurado por essa mesma lei; uma troca tão terrível de papéis que muitas vezes temos que escolher bem as palavras na hora de escrever por paúra de sermos vítimas desse sistema podre.

Se isso não é verdade me dê apenas um motivo para um produto que só causa mal a sociedade ser vendido livremente em todo o país.

Como ouvi de um pregador uma vez:

"O mundo jaz no maligno; todo o mundo jaz no maligno".

Resta-nos voltarmos para nosso interior e buscar nossa essência. Somo seres eternos. Esse corpo é apenas uma roupa que colocamos para esse aprendizado atual durante essa encarnação. Necessitamos nos livrar de todas essas experiências negativas e santificar nossos espíritos na luz verdadeira do Cristo. O corpo que nos foi confiado era puro e livre de todos os vícios no princípio. É um pecado muito grande continuarmos a ingerir substâncias tóxicas para destruí-lo antes do tempo.

Dói o coração saber que tantos seres nesse momento estão iniciando suas jornadas como fumantes inocentemente. Não possuem essa informação de que estão entrando em uma estrada para o abismo. Queria tanto que cada um deles pudessem ter acesso à informação desse livro. Reconheço que muitos dos textos não têm a concisão que eu gostaria que tivessem. Mas carrego a certeza de ter registrado toda a informação absorvida ao longo de minha vida sobre esse tema e que me foi útil para conseguir abandonar o vício.

Peço gentilmente que não deixe essa corrente se quebrar. Essa onda antitabagismo que tem salvado milhares de vidas não pode parar. Faça doações de exemplares desse livro para fumantes conhecidos seus. Compartilhe essa ideia e o método aqui apresentado. A decisão é pessoal. Não existe risco maior que continuar fumando. Uma vez que a pessoa tem o conhecimento de que alguém conseguiu, talvez ela se anime a imitar o método e se libertar também.

Milhares de pessoas se encontram desesperadas à beira da morte nas UTIs pelo mundo a fora. Suas faces mostram claro a dor e o desespero de seus últimos momentos. Não conseguem respirar e o sofrimento é simplesmente apavorante. Para esses já não tem mais saída. Todas essas mortes poderiam ser evitadas se eles não tivessem fumado.

Pense nisso.

O cigarro mata

O caixão em cima de uma mesa no meio da sala e a luz fraca das velas criava uma atmosfera pesada que era ampliada pelos taciturnos rostos dos familiares e amigos desconsolados. Minha mãe na cozinha com o olhar perdido, fitava a chaleira que chiava com a água do café no fogão de lenha, enquanto o fogo estralava nos gravetos magros e secos.

Ao lado de mamãe, a tia Chaguinha, com os pés descalços no chão de terra batida, chorava a morte de meu pai, o qual era seu irmão mais querido; pranteava com tanto desespero que os ventos levavam seus soluços até o outro lado da rua onde as crianças amedrontadas faziam uma pequena fogueira e ouviam atentamente as histórias do seu Nicolau, nosso vizinho. O lamento de minha tia era desesperador. Ela gritava:

- O que vai ser de nós agora Maria? Tonho morreu... Ai meu Deus do Céu! Como a gente vai viver agoraaaaaaa? Aaaaaaaaaaiiii meu Deus do Céeeeeeeuuu! Nos ajuuuuudeeeee! Aaaaaaaiiiiiii! Aiaiaiii! Aaaaaaaiiiiiii!

Nesse instante abracei minha mãe e comecei a chorar também.

Mamãe me abraçou bem forte e disse:

- Calma meu filho, Deus vai nos dar uma saída. Agente não vai morrer de fome não. Papai do Céu levou seu pai, mas

papai do Céu vai dar um jeito. Fica triste não, tá?! Fica triste não meu amor. Fica triste não, tá bom?!

E senti suas lágrimas pingando em meu rosto e se juntando as minhas... "Por que Deus? Por que o Senhor levou meu pai? Por que Você tirou ele de nós tão cedo?" Era tudo que conseguia pensar enquanto meu corpo tremia todo de tristeza.

A verdade é que aquele homem alegre, honesto e trabalhador; nunca mais voltaria do trabalho sorridente e com sua sacola cheia de mantimentos para a gente. Nunca mais iria me dar uma moeda para ir comprar seus cigarros. Nunca mais iria fazer aqueles gestos legais que fazia enquanto estava fumando e contando seus causos. Achava tão bonito quando ele dava uma tragada e soltava apenas a metade da fumaça, de forma que o restante saía enquanto ele começava a falar. Era fantástico vê-lo fumando fazendo todas aquelas poses que parecia com as pessoas importantes. Como eu desejava crescer e ser como ele um dia. Mas o meu grande herói agora estava estendido dentro de um caixão no meio da sala. Toquei na mão dele quando os homens o colocaram ali e estava gelada. Chamei: "Pai?" Mas ele não respondeu nada. Minha mãe me disse: "Agora você vai ter que ser forte meu filho, seu pai morreu!"

Um ataque cardíaco fulminante destruiu sua vida, seus sonhos e nossa família.

Ele era marceneiro e estava no trabalho aquele dia, fixando um armário de parede no momento fatídico. Usava uma escada para alcançar o local. Estava pregando a porta do móvel e fumando um cigarro quando aconteceu o ataque cardíaco. Ele caiu de costas de uma altura de uns dois metros e bateu com a cabeça. Segundo o legista, talvez ele conseguisse

escapar do infarto, mas o traumatismo craniano devido à queda foi fatal. Ele morreu na hora, sem chance de socorro. O médico nunca nos disse que o infarto fora causado pelo cigarro.

Com a morte de papai, nossa situação que já era difícil, piorou. Agora eu tinha de dedicar meio período do dia a caçar reciclados para ajudar minha mãe que passou a lavar roupa para as mulheres dos bairros mais abastados em troca de algum trocado que mal dava para comprar arroz e feijão. Nossa alimentação ficou precária e muitas vezes não tínhamos nada para comer em casa. Quando fiz 13 anos comecei a trabalhar como office-boy e ganhar meio salário mínimo. Adorava ver o sorriso de minha mãe no dia do pagamento quando eu entregava o envelope para ela. Seguia toda feliz até a mercearia comprar comida. Alguns anos depois ela passou em um concurso público e começou a trabalhar na prefeitura. Finalmente voltamos a comer todos os dias. Finalmente nossa casa voltou ao normal, após mais de seis anos da morte de nosso pai.

Alguns outonos depois e eu mesmo me tornaria um fumante inveterado e, como meu pai, sempre estava com uma carteira de cigarros e um isqueiro no bolso da camisa. Fumava o dia inteiro e as vezes acordava de madrugada para fumar um cigarro escutando o cricrilar do grilo e olhando as estrelas. Esse hábito me acompanharia por 33 anos. Em meio a esse tempo me lembro de um dia quando senti uma dor forte no coração depois de correr um pouco. Lembrei da morte do meu pai e fiquei apavorado. Não tinha nem trinta anos quando isso aconteceu.

Passei os próximos anos de minha vida tentando de todas as formas me livrar do vício que estava me matando, mas não

conseguia. Foi quando fiquei sabendo da história de um professor aposentado que tinha conseguido parar de fumar com um método que ele desenvolvera observando um detalhe simples sobre o hábito de fumar que passa despercebido para a maioria das pessoas. Pedi que me ensinasse o método e ele me ensinou. Usei em mim mesmo o passo a passo. Finalmente me vi definitivamente livre do cigarro.

Hoje, depois de tantos anos, ficou apenas a saudade do meu velho pai. Atualmente, consigo entender que tanto meu pai, como nossa família, fomos vítimas de uma cadeia industrial bilionária. Uma indústria com influência em todos os ramos da sociedade e do Poder. Uma indústria responsável pela morte de milhares de pais, mães, avós, filhos; e responsável pela destruição de tantas famílias; pela fome de tantas crianças; pelo desespero de tantas mães ao se verem, de uma hora para outra, sem seus maridos e sem ter como alimentar seus filhos.

A todas essas sofredoras silenciosas dedico essa obra, com Amor,

Charlie Flog

LIBERTAS QUAE SERA TAMEM

"Se dez vidas eu tivesse
dez vidas eu daria
Pela independência
do meu povo". (Tiradentes)